5tes Infanterie-Regiment / Großherzog von Hessen /

4te ~~Lüf.~~ Compagnie

— 1880 —

5. Infanterie Regiment
1. Bataillon
4. Kompagnie

Anleitung

zur

Gesundheitspflege für die Truppen

der k. bayerischen Armee.

Verfaßt von einem k. bayerischen Militärarzte.

München,
Verlag von Christian Kaiser.
1865.

Inhalt.

Seite

IV. Abschnitt: Verhalten bei verschiedenen Gelegenheiten.

Einleitung.

Die Pflege des Körpers ist zwar für jeden Menschen wichtig, kann jedoch, namentlich bei einer größeren Anzahl zusammenlebender Menschen — also zunächst bei Truppenkörpern — nicht genug berücksichtigt werden.

Wenn auch bereits in dieser Richtung mancherlei Vorsorge getroffen ist, so kann ohne Zweifel die Gesundheitspflege für die Truppen noch eingehender behandelt und besonders durch kurze, bündige, vor Allem dem Soldaten verständliche Belehrung erweitert werden.

Die strenge Befolgung solcher Lehren ist eine lohnende, und mit nicht zu unterschätzenden Vortheilen verbunden, denn es können dadurch eine Anzahl von Leiden und Krankheiten des menschlichen Körpers mit wenig oder gar keiner Mühe und Zeitaufopferung vermieden und verhütet werden.

Ist dieser Umstand bereits im Frieden sowohl für den Einzelnen als auch für den Staat von beträchtlichem Einflusse, so gilt derselbe besonders in bewegteren Zeiten und namentlich bei Feldzügen doppelt viel, denn kriegsführende

Armeen erleiden nicht selten den größeren Abgang an ihrer numerischen Stärke durch Krankheiten, insbesondere unter erschwerenden klimatischen und anderweitigen Einwirkungen.

Die weitaus größte Zahl dieser die Streitkräfte lichtenden Krankheiten entsteht aus anfänglich bedeutungslosen Ursachen, welche durch eine verständige Gesundheitspflege gänzlich vermieden oder im Entstehen hätten beseitigt werden können.

Eine solche vorsorgende Pflege ist weit verschieden von einer Verweichlichung und Verzärtelung; im Gegentheile wird der Körper durch dieselbe in vielen Beziehungen abgehärtet, fester gemacht und zur Ertragung von Beschwerden sowie mancher anderer Ereignisse geübter und geeigneter.

In den nachfolgenden Abschnitten soll dem angedeuteten Zwecke — die Gesundheitspflege der Soldaten zu fördern — durch Aufstellung einer Anzahl zweckmäßig erscheinender und durch die Erfahrung erprobter Grundsätze möglichst entsprochen werden.

I. Abschnitt.

Pflege des Körpers und seiner Theile.

(§ 1—5.)

[§. 18 der Dienstes-Vorschriften für die k. bayerischen Truppen sagt über diesen Punct im Allgemeinen: „Der Soldat soll stets die größte Sorgfalt auf seine körperliche Reinlichkeit verwenden. Die Gesundheit und Kraft seines Körpers hängen großentheils von dieser Sorgfalt ab. — Daher muß er frischgewaschenes Leinenzeug anziehen, so oft es ihm seine Verhältnisse gestatten, sich täglich regelmäßig waschen, rasiren, kämmen und sich überhaupt alle kleineren Vorschriften einer ausgezeichneten Reinlichkeit, über welche ihn seine Vorgesetzten genau zu belehren haben, zur unabweislichen Pflicht machen."] *)

§ 1. Pflege der äußeren Haut.

Die Pflege der äußeren Körperbedeckung — der Haut — ist in jeder Beziehung ein sehr wichtiger Punct zur Erhaltung der Gesundheit, während in dem Unterlassen dieser Pflege eine Quelle von verschiedenen Krankheiten zu suchen ist.

*) Die mit kleinen Lettern gedruckten Notizen betreffen Verordnungen, welche hinsichtlich der Gesundheitspflege bei den Truppen bereits längere Zeit bestehen.

Reinlichkeit der Haut ist die erste Bedingung zu einer gesunden Beschaffenheit derselben; Unreinlichkeit der Haut erzeugt mancherlei Uebelstände.

Waschungen und Bäder nehmen daher die ersten Stellen in der Pflege der Haut ein und dürfen durchaus nicht als gleichgültig angesehen und verabsäumt werden.

Erstere werden am besten mit einem größeren Schwamme, oder in Ermangelung dessen mit einem Tuche oder auch mit Hohlhänden ausgeführt und sollen sich täglich mindestens auf Gesicht, Hals, Brust, Arme und Hände erstrecken, wenn nicht — was noch vorzuziehen ist — auf den ganzen Körper. Letzterer ist wenigstens einmal wöchentlich vollständig zu reinigen. Nach dem Waschen sind die Theile mit einem Tuche gut abzureiben und abzutrocknen.

Am geeignetsten kommt bei den Waschungen frisches, weiches Wasser in Anwendung, weil durch die Frische des Wassers die Körpertheile auch abgehärtet und für Witterungs-Einflüsse weniger empfänglich werden, während durch weiches Wasser die Haut reiner wird und eine bessere Beschaffenheit bekommt, als durch sogenanntes hartes Wasser.

Das Waschen geschieht am zweckmäßigsten Morgens nach dem Erwachen: soll jedoch solange nicht vorgenommen werden, als der Körper sich noch im Schweiße befindet. Es muß nicht selten nach Märschen in Staub und Hitze oder nach gewissen die Haut verunreinigenden Beschäftigungen wiederholt werden, jedoch soll auch hier die Haut

bereits abgekühlt und nicht mehr in Schweiß gebadet sein, indem bei rascher Abkühlung schwitzender Haut leicht Erkrankung (Katarrh, Rheumatismus) entstehen kann.

Zur Reinlichkeit der Haut gehört auch noch, — was später ausführlicher erläutert werden wird — daß Kleider und Leibwäsche immer nach Möglichkeit frei von Schmutz gehalten, stets sorgfältig gesäubert und so oft als nothwendig gewechselt werden.

Eine wichtige Rolle in der Pflege der Haut nehmen die Bäder ein, welche von sehr wohlthätiger Einwirkung auf dieselbe sind und deren zeitweisen Gebrauch jeder Soldat sich muß angelegen sein lassen. Am passendsten für Bäder ist selbstverstandlich die wärmere Jahreszeit; einigen Ersatz für die im genannten Zeitraume üblichen Flußbäder, Seebäder 2c. geben die selbst in den Wintermonaten zu nehmenden Wannenbäder, natürlich unter den zu erwähnenden Vorsichtsmaßregeln.

[Allerhöchste Vorschriften — Schnurr's Dienstes-Observanz v. Jahre 1819 §. 44 — bestimmen über diesen Punct: „Die gesunde Mannschaft soll im Sommer öfters in einem fließenden Wasser baden und abtheilungsweise unter Aufsicht eines Vorgesetzten oder Chirurgen an die vorher dazu gewählten schicklichen und gefahrlosen Stellen geführt und zum Baden angehalten werden. Außerdem wird der Regiments-Chirurg Sorge tragen, daß in einzelnen Fällen Leute zur Winterszeit im Spitale ein Reinigungsbad nehmen dürfen und sich deßhalb mit dem Lazareth-Verwalter benehmen."]

Unter allen Umständen sind fließende Gewässer zum Badegebrauch vorzuziehen und Wässer ohne hinreichenden Zu- und Abfluß oder gar sumpfige Teiche zu vermeiden, da sie der Gesundheit sehr schädlich werden und Fieber sowie andere Erkrankungen erzeugen können.

Das Wasser bei Flußbädern muß eine gewisse Wärme haben — mindestens zwölf Grade. — Unter dieser Wasser-Temperatur soll nicht gebadet werden; ebenso muß auch die äußere Witterungsbeschaffenheit für das Baden geeignet sein: es dürfen keine rauhen Winde wehen, keine plötzlichen bedeutenden Abkühlungen der Luft stattgefunden haben.

Beim Gebrauche der Flußbäder sind folgende Maßregeln zu beobachten:

a) Man gehe nicht mit vollem Magen oder kurz nach der Mahlzeit in das Bad (wenigstens Eine Stunde später), da Ueblichkeit und weitere nicht unbedenkliche Erkrankungen die Folge solcher Unvorsichtigkeit sein können.

[Das k. Kriegsministerial-Rescript d. d. 27. Septbr. 1833 spricht sich bei einem gegebenen Falle gegen das baldige Baden und Schwimmen nach dem Einrücken vom Exerciren oder gleich nach dem Menagiren entschieden aus.]

b) Man steige unter keiner Bedingung erhitzt und in Schweiß befindlich in das Bad, da Starrkrampf, Schlagfluß, Erstickung 2c. hiebei plötzlich zum Vorschein kommen können.

c) Bevor man sich in das Wasser begibt, benetze man zuerst den Kopf (Stirn, Schläfe, Mund), die Brust und Arme und tauche dann mit dem ganzen Körper unter.

d) Der Aufenthalt im Bade soll 15 Minuten nicht überschreiten und soll man in demselben nicht ruhig an einer Stelle verweilen, sondern durch Schwimmbewegungen, Abreiben der Haut, Tauchen ꝛc. den Körper in Thätigkeit halten.

e) Nach dem Bade soll der Körper gut abgerieben und abgetrocknet, sowie rasch angekleidet werden.

f) Das gewöhnlich nach dem Bade vorhandene rege Gefühl nach Speise und Trank soll mit Mäßigkeit befriedigt und auch nach dem Bade der Magen nicht zu rasch gefüllt werden.

Die in Wannen zu verabreichenden Bäder dürfen (wenn nicht Heilzwecke besonderer Art mit denselben verbunden sind) nicht zu warm genommen werden — gegen 24 Grade. Man soll nicht länger als eine Viertelstunde in demselben bleiben, nach dem Abtrocknen und Ankleiden in einem geeigneten Zimmer noch einige Zeit verweilen und nicht unmittelbar vom Bade aus in die rauhe und kalte Luft treten.

Sogenannte Schwitzbäder, Dampfbäder u. s. w. dienen vorzugsweise ärztlichen Zwecken und sollen nicht, ohne einen Arzt gefragt zu haben, angewendet werden.

Brustschwache oder erst von Krankheiten genesene Leute

sollen mit dem Baden sehr vorsichtig sein und sich zuerst ärztlichen Rath erholen.

Die Haut ist nicht selten der Sitz von Erkrankungen in Form von Eiterknötchen, sogenannten Finnen oder Mitessern ꝛc. Bei der Anlage hiezu sollen sehr sauere, sehr fette Speisen, scharfe Käse und Gewürze möglichst gemieden werden. Gute Dienste leisten hiebei häufig warme Bäder und Waschungen, nachdem in das Wasser etwas Seife geschabt wurde.

In der Haut hat die sogenannte Krätze, eine durch kleine Thierchen — die Krätzmilben — hervorgerufene, starkes Beißen, Jucken und Kratzen erregende Erkrankung ihren Sitz, welche in ihrem Anfange namentlich die Hände, die Schaamgegend, die Schenkel einnimmt.

Hautreinlichkeit ist bei allenfallsigem, verdächtigem Jucken und Beißen das Erste, auf welches Rücksicht genommen werden muß; möglichst bald soll jedoch ein Arzt befragt werden und ja keine Verheimlichung aus falscher Schaam stattfinden.

[Wie das Entstehen des Krätzübels von den zur k. bayerischen Armee gehörigen Individuen möglichst abgehalten werde, darüber besagt Abschnitt I der Allerhöchsten Verordnung vom 21. Juli 1818, Nr. 8076 Näheres:

1) Die erste unerlässigste Bedingung zur Vermeidung des Krätzübels im Allgemeinen ist strenge Reinlichkeit. Diese Reinlichkeit wird erfordert, sowohl in Ansehung des Mannes, als

seiner Kleider, mit denen ersterer in unmittelbare Berührung kommt, und demnach ist nöthig, daß der Soldat nicht nur seinen Körper von außen, sondern auch alle Kleidungsstücke und Bettfournituren, vorzüglich seine Betten, Halsbinden, Unterhosen, Bettleintücher, welche die Haut unmittelbar berühren, sowie auch alle übrigen zu seinem Gebrauche dienenden Gegenstände von allem Schmutze stets möglichst rein zu halten suche und jede Berührung mit schon krätzigen Individuen und deren Effecten mit aller Sorgfalt vermeide.

2) Die gesunde Mannschaft soll im Sommer öfters in einem fließenden Wasser baden und zum Waschen ihres ganzen Körpers angehalten sein.

3) Mit Strenge ist darauf zu sehen, daß die Unterofficiere und Soldaten in der vorgeschriebenen Zeit, also wenigstens alle Wochen ihre Hemden, Unterhosen ꝛc. gegen rein gewaschene wechseln, daß die Bettleintücher in der Regel alle Monate gegen gewaschene und die wollenen Bettdecken alle halbe Jahre gegen gewalkte, außerdem aber so oft umgetauscht werden, als durch Ab- und Zugang der Mannschaft in den Kasernen ein unvermeidlich eintretender dienstlicher Wechsel in Belegung der Betten mit anderen Individuen stattfindet. Gleicher Bedacht ist auf den alle vier Monate in der Regel vorgeschriebenen Wechsel des Lagerstrohes zu nehmen und nicht zu gestatten, daß altes allzu kurzes Stroh etwa mit dem neuen in den Strohsäcken vereinigt oder ein Strohsack, auf welchem ein Krätziger gelegen oder welcher durch irgend einen Zufall verunreinigt worden, an gesunde Mannschaft abgegeben werde.

4) Das Schlafen der von der Wacht kommenden Mannschaft in

den Betten der auf die Wacht gekommenen soll, als der Gesundheit nachtheilig, strengstens verboten sein, ebenso das Legen mit Stiefeln oder Schuhen auf die Betten.

5) Alle auf Commando, in Urlaub oder auf sonstige Art aus der Garnison abgehende Mannschaft soll zuvor durch den Arzt insbesondere wegen der krätzigen oder einer syphilitischen Krankheit sorgfältig visitirt und der damit behaftete Mann vor seiner Heilung weder auf Commando beordert noch beurlaubt oder entlassen werden.

6) Der Schlafkamerad eines krätzig befundenen Soldaten soll wenigstens 6—8 Tage beobachtet und allein gelegt werden. (Leintücher u. s. w. des Krätzigen sind sofort zu ersetzen.)]

Als einige weitere Vorsichtsmaßregeln bei Krätze sind noch zu erwähnen:

a) Man hüte sich vor der Berührung und dem Anziehen fremder Kleider, welche von Unbekannten 2c. feil geboten werden.

b) Man lege sich in Herbergen, bei Urlaubsreisen, Einquartierungen nicht entblößt und ganz entkleidet in Betten, in welchen bereits Jemand geschlafen hat und welche nicht mehr ganz rein sind.

c) Man vermeide das Zusammenschlafen mit Fremden und unbekannten Personen überhaupt.

Zu der Haut gehört das Hauptgaar, welches ebenfalls einer gewissen Sorgfalt unterzogen werden muß, da dasselbe nicht ohne Zweck vorhanden ist. Dasselbe soll

weder zu lang noch zu kurz getragen werden, weil ersteres störend auf die Reinhaltung der Haut wirkt, durch letzteres der Zweck des Haares verfehlt wird: dasselbe muß täglich beim Waschen gekämmt, gebürstet, von Staub und Schmutz auch von den Hautschuppen gereinigt und gewaschen werden.

[Der oben erwähnte § 18 der Dienstesvorschriften ordnet in dieser Beziehung im Allgemeinen das Nothwendige an.]

In den Haaren nistet manchmal Ungeziefer, dessen Fortkommen durch eine sorglose Haarpflege oder durch deren vollständige Vernachlässigung sehr begünstigt wird und zu dessen Vertilgung die größte Reinlichkeit und fleißige Haarpflege unumgänglich nothwendig ist. Unterstützt wird die Vertilgung durch Waschungen mit Weingeist; andere Mittel sollen ohne Befragen des Arztes nicht in Anwendung gezogen werden (so auch nicht die häufig schädlich wirkende graue Quecksilber-Salbe). Auf dem Kopfe dürfen zur Hebung der Trockenheit und Sprödigkeit der Haare nur unschädliche Substanzen (Mandel-, Oliven-Oel, Rindsmark) gebraucht werden. — Haarpomaden mit starken und scharfen Mitteln müssen ganz vermieden werden, da sie das Ausfallen der Haare, gegen welches sie vorzugsweise gebraucht werden, meist noch begünstigen. Letzterem wird noch am bestem durch Waschungen mit frischem Wasser und etwas beigesetztem Rume Einhalt gethan. — Nach Nervenfieber, Gesichtsrothlauf und anderen schweren Erkrankungen fallen häufig die Haare ganz oder zum größten Theile aus; auch

hiebei hat man sich zur vermeintlichen Beschleunigung des Wiederwachsens vor scharfen Mitteln (auch Geheimmitteln) zu wahren, vielmehr nur mit Reinlichkeit und fleißigem Waschen die Natur zu unterstützen.

Gleich der Kopfhaarpflege darf auch die Bartpflege bei den Soldaten nicht vernachlässigt werden. Diese besteht zunächst in dem öfteren Rasiren mit Messern, welche in gutem Stande, nicht unrein, rostig und mit Scharten versehen sind.

§ 2. Pflege des Kopfes.

a. Pflege der Augen.

Das Auge, als eines der edelsten und nothwendigsten Sinnesorgane des menschlichen Körpers, verdient hinsichtlich seiner Pflege, Schonung und Erhaltung um so mehr Berücksichtigung, als durch Krankheit und Verlust desselben die wesentlichsten Störungen bedingt werden können.

Wie das Antlitz überhaupt, so müssen auch die Augen reinlich gehalten und namentlich Morgens mit frischem, reinem Wasser ausgewaschen und die während der Nacht entstandenen Krusten entfernt werden. Das gleiche Waschen soll nach angestrengten Märschen, namentlich bei Staub und Hitze, geschehen. Ein ähnliches Verfahren ist zweckmäßig, wenn die Augen durch Rauch, Dampf 2c. belästigt worden sind; die dabei gewöhnlich gebräuchlichen Reibungen

und das ungestüme Wischen der Augen vermehren nur die Beschwerden und das Thränen.

Ist ein fremder Gegenstand: ein Sandkorn, ein Insect oder dergl. auf den Augapfel oder unter die Augenlider gekommen, so soll man von Außen nach Innen (gegen den inneren Augenwinkel zu) wischen, wobei durch die vermehrte Thränenflüssigkeit jener in der Regel bald herausgeschwemmt und entfernt wird. Heftiges, ungeduldiges Hin- und Herwischen, Drücken, Reiben u. s. w. führt nicht zum Ziele und verschlimmert den Zustand.

Nicht selten geschieht es, daß abspringende Eisentheilchen beim Schmieden und Hämmern, oder Kapseltheilchen beim Feuern in das Auge gelangen und nicht blos lose auf demselben liegen, sondern sich fest in dasselbe eingebohrt haben. Hier ist vom Wischen keine Abhilfe zu erwarten, sondern macht das Uebel nur noch schlimmer und es ist baldmöglichst, ohne daß von Seiten des Beschädigten oder seiner Kameraden Ausziehversuche gemacht werden, der Arzt um Rath zu fragen.

Die Augen sollen nie zu anhaltend und zu stark angestrengt werden, namentlich nicht in der Dämmerung oder bei trübem Kerzen- oder Oellichte, vor Allem aber sollen Lesen und Schreiben, sowie feine Arbeiten überhaupt zur genannten Zeit möglichst vermieden werden. Nicht minder ist grelles Licht für die Augen schädlich und daher zu meiden.

Manche Sehstörungen können zwar durch den Gebrauch von Augengläsern verbessert werden, doch soll man solche Hülfsmittel nie ohne dringende Noth und besonders nie etwa aus Eitelkeit, oder um kurzsichtig zu erscheinen, tragen, da die Augen durch eine derartige üble Gewohnheit im hohen Grade verdorben werden können.

[Das Tragen von Augengläsern ist bereits durch General-Armee-Inspectionsbefehl vom 30. April 1817 verboten und nur unter nachstehenden Bedingungen gestattet:

1) Muß das betreffende Individuum durch die Sanitäts-Commission untersucht und von solcher anerkannt werden, daß die Augenschwäche das Tragen der Augengläser durchaus nothwendig macht.
2) Muß nach dieser Voraussetzung unter Vorlage der Atteste und deren wiederholter Prüfung das betreffende General-Commando die Erlaubniß dazu ertheilen.
3) Ist in den Conduite- und Fähigkeits-Listen das Tragen der Augengläser als ein physisches Gebrechen, besonders bei den unteren Graden vorzumerken, woraus sich mehr oder weniger die Felddienst-Untauglichkeit eines derlei Individuums ergeben und die weitere Beförderung abhängen wird.]

Wenn es bei jedem Unwohlsein und bei jedem über den Gesundheitszustand überhaupt aufkommenden Zweifel Pflicht jedes Soldaten sein muß, sich vertrauensvoll an seinen vorgesetzten Arzt zu wenden, so muß dies um so mehr bei jeder Erkrankung des Auges der Fall sein, woselbst eine Unter-

lassung dieser Pflicht, ein eigenmächtiges Kuriren oder ein solches durch Pfuscher sich oft schon auf das Bitterste gerächt hat. —

Eine der bekanntesten Augenerkrankungen ist die sogenannte egyptische oder militärische Augenentzündung, welche — namentlich in früheren Zeiten — häufig unter Truppenkörpern geherrscht hat und welche sehr ansteckend werden kann.

Um dem Umsichgreifen dieser Krankheit vorzubeugen, sind folgende Maßregeln anzuwenden:

a) Größte Reinlichkeit der Augen und öfteres Waschen derselben mit frischem — nicht schon gebrauchtem — Wasser.

b) Fleißiges Lüften der Räume, namentlich der Schlafzimmer.

c) Abschneiden jeglichen Verkehres mit Augenkranken, Vermeidung derjenigen Gegenstände, welche einem Augenkranken zugehören und deren er sich bedient oder unmittelbar vor seiner Erkrankung gebraucht hat.

d) Sorgfältige Vermeidung alles dessen, was Entzündung der Augen hervorrufen könnte, da an und für sich unbedeutende Reizungen und Entzündungen der Augen zu Zeiten einer herrschenden Epidemie leicht einen gefährlichen Character annehmen können. (Hieher gehört besonders zu grelles Licht, Aufenthalt in dumpfer, rauchiger Luft, übermäßiger Genuß von

geistigen Getränken, schwer verdauliche, sehr gesalzene Nahrung, Ausschweifung in geschlechtlicher Beziehung ꝛc.)

e) Benützung eigener Waschbecken, eigener Handtücher und Taschentücher.

f) Vermeidung von drückender Bedeckung am Halse und an der Brust.

[Bei dem III. Bataillone des k. b. 6. Infanterie-Regiments in Frankfurt a. M., welches von der ägyptischen Augenerkrankung in anfänglich bedeutenderem, späterhin geringerem Grade heimgesucht worden ist, waren eine Reihe von Vorsichtsmaßregeln eingeführt, deren folgende zu erwähnen sind:

a) Die Mannschaft des Bataillons hatte die Gemeinschaft mit den früher schon angesteckten Truppen der übrigen Besatzungstheile möglichst zu vermeiden.

b) Die Mannschaft wurde in der Kaserne möglichst weit auseinander gelegt und die belegten Räume häufig gelüftet und gereinigt.

c) Dieselbe wurde in jeglicher Beziehung zur größten Reinlichkeit angehalten.

d) Ebenso wurde die Mannschaft möglich viel im Freien beschäftigt.

e) Augenuntersuchungen wurden sehr fleißig und sorgfältig vorgenommen und die nur im Geringsten verdächtige oder nur Spuren einer Augenerkrankung bietende Mannschaft sofort in das Hospital beordert.

f) Die Bettgeräthschaften u. s. w. der von der Krankheit Befallenen wurden auf das Gründlichste gereinigt.

g) Die strengste Aufsicht hinsichtlich des Gebrauches der eigenen Handtücher und Sacktücher, sowie der eigenen sorgfältig zu reinigenden Waschschüsseln wurde angeordnet und

h) eigene Vorrichtungen zu Augen-Bädern angeschafft.

Hinsichtlich der Beurlaubungen wurde mit der größten Umsicht verfahren und dieselben theils ganz eingestellt, theils erst nach beseitigter Gefahr gestattet, jedoch erst nach genauester Untersuchung der Augen, Ueberwachung und Untersuchung (allmonatlicher) der Beurlaubten während des Urlaubes durch den betreffenden Gerichtsarzt. (Ministerial-Rescript — Staatsministerium des Innern — 25. Novbr. 1861.)]

b. Pflege der Ohren.

In den Ohren wird das Ohrenschmalz abgesondert, welches zum Guthören nothwendig ist und im gesunden Zustand nicht leicht verhärtet. Deßwegen braucht der Gehörgang auch nicht mit festen Körpern, welche Reizzustände hervorrufen können, gereiniget zu werden, sondern das Ohr soll bloß durch ein über den Finger gestülptes oder an dem Ende zusammengedrehtes nasses Handtuch gesäubert werden. Sollte eine Verhärtung des Ohrenschmalzes eingetreten und dadurch Schwerhörigkeit entstanden sein, so muß ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

In manchen Fällen gelangen fremde Körper, theils durch Zufall theils durch Unvorsichtigkeit, in das Ohr. Versuche, dieselben zu entfernen, sollen vorsichtig ohne Hast und Uebereilung gemacht werden, da sie — mit Eile und

gewaltsam angestellt — in der Regel zu keinem Ziele führen. Man soll, wenn diese Versuche nicht gelingen, bald davon abstehen und die Hilfe des Arztes aufsuchen: vorzunehmen aber sind dieselben nur mit einer Federspule, einem stumpfen Hölzchen 2c., nie aber mit spitzigen oder scharfen Werkzeugen, da durch diese letzteren leicht größerer Schaden gestiftet werden kann.

Kommen Thiere — vorzüglich gewisse Käfergattungen — in den Gehörgang, so bringen sie nicht selten heftige Schmerzen hervor. Auch hier hat man sich vor Allem mit Bohren 2c. in den Gehörgang zu helfen gesucht. Das Beste ist aber von jeglichen Ausziehungs-Versuchen Umgang zu nehmen und zu trachten, das Thier durch einige Tropfen Oel oder Weingeist zu tödten und dann die Ausziehung durch einen Sachverständigen vornehmen zu lassen. —

Kann man starken Schalleinwirkungen auf das Gehörorgan beim Abfeuern von Kanonen, Mörsern 2c. — wovon namentlich die vorderen Nummern an den Geschützen zu leiden haben — nicht ausweichen, so muß darauf gehalten werden, daß dem heftigen Knalle der Rücken und die Kehrseite der Ohrmuschel zugewendet und der Mund geöffnet werde, damit der Schall nicht gerade und mit ganzer Heftigkeit in das Ohr eindringe.

Nach einmal durchgemachten und gehobenen Ohrentzündungen bleiben die Ohren nicht selten für längere Zeit

sehr empfindlich und zu neuen Entzündungen geneigt; es sollen daher Erkältungen, Durchnässungen möglichst vermieden werden, während zum Schutze der Ohrgänge kleine Kugeln Watte eingelegt werden können.

c. Pflege des Mundes.

Jeden Morgen soll der Mund mit reinem Wasser ausgespült werden, um den während der Nacht und des Schlafes angesetzten Schleim zu entfernen, indem derselbe theils für die Verdauung schädlich, theils durch seinen Geruch widrig wird. — Bei üblem Geruche aus dem Munde ist dieses Auswaschen mehrmals des Tages zu wiederholen und kann dem Wasser etwas Weingeist beigesetzt werden.

Außerdem soll der Speichel, welcher für die Verdauung und Ernährung wichtig ist, nicht zwecklos verschwendet und das häufige, oft nur in einer üblen Angewöhnung bestehende Auswerfen desselben vermieden werden.

Da die Zähne für die Einnahme der Nahrung und somit für die Ernährung von großem Belange sind, so muß auf deren Schonung gehalten und die absichtliche und muthwillige Verderbniß derselben vermieden werden.

Für die Zähne sehr schädlich ist ein zu rascher Wechsel zwischen warmer und kalter Nahrung; es soll deßhalb beim Genusse warmer oder heißer Nahrungsmittel nicht kalt dazu getrunken und nach einem kühlen Trunke nicht sofort warme oder heiße Speise genommen werden.

Um die Zähne vom Schmutze und sich ansetzenden Zahnsteine (Weinsteine) zu reinigen, sowie um sie vor Fäulniß zu bewahren, ist öfteres Putzen mit Zahnpulver sehr zu rathen. Es empfiehlt sich hiefür Holzkohlenpulver (namentlich von Lindenholz) oder das Pulver von gerösteten Brodrinden. — Speisereste sollen nie mit Messern oder sonstigen Metalltheilen, sondern mit einer Feder oder einem Hölzchen aus den Zähnen entfernt werden.

Jede zu heftige, besonders nicht nothwendige und sehr häufig vollkommen überflüssige Anstrengung der Zähne ist zu vermeiden, da dieselben dadurch oftmals abgestumpft und abgesprengt werden oder sonst Schaden nehmen (besonders die Zahnglasur). Hieher gehört das Aufknacken von Kernen, Pfropfenausziehen, Abbeißen von Fäden und Schnüren, Zerbeißen von harten Gegenständen überhaupt. Das Kauen von Tabak verdirbt durch die hiebei sich entwickelnden scharfen Säfte die Zähne ebenfalls, macht sie frühzeitig stumpf, häufig mißfärbig und ist daher schon von diesem Standpunkte aus, abgesehen von der Verderbniß des Magens und der Eckel erregenden Sitte zu vermeiden.

Bei starken Zahnschmerzen — wenn dieselben von einem hohlen, kranken Zahne herrühren — sollen keine ätzenden und beizenden Substanzen (z. B. Creosot, Säuren) in den Zahn gebracht werden, weil dieselben in den meisten Fällen entweder gar nicht oder nur für den Augenblick

Nutzen bringen, dagegen die benachbarten Zähne im hohen Grade verderben. Länger fortgesetztes Nehmen von lauwarmem Wasser in den Mund lindert häufig derartige Schmerzen. Bei Zahnweh nach Erkältungen (rheumatischen Zahnschmerz) besänftigt Wärme (z. B. warme Oelumschläge, Auflegen warmer Tücher auf die Wange) die oft unerträglich schmerzhaften Empfindungen noch am schnellsten.

Die in der Mundhöhle gelegenen Mandeln entzünden sich nicht selten, besonders bei einer gewissen Anlage hiezu und stellen dann die sehr belästigende sogenannte Halsentzündung dar. Namentlich geben Verkühlungen, Erkältungen, Durchnässungen ꝛc. dazu Veranlassung. Manchmal gelingt es durch fortgesetzte Waschungen des Halses mit kaltem Wasser, durch Gurgeln des Mundes mit Wasser, vermischt mit etwas Essig, diese Anlage mit Erfolg zu bekämpfen. (Dieselbe verliert sich übrigens bei fortschreitendem Alter — vom dreißigsten Jahre an — meist von selbst.)

§ 3. Pflege der Brust.

Die Brust birgt in ihrem Innern sehr wichtige für das Leben unumgänglich nothwendige Theile, deren gesunder Zustand auf das sorgfältigste gepflegt werden muß.

Man darf daher diese Theile nicht unnöthiger und leichtsinniger Weise übermäßig anstrengen oder schädlich

auf dieselben einwirken und namentlich durch eine unvorsichtige und unregelmäßige Lebensweise sie abschwächen. Hieher gehört der übermäßige Genuß von geistigen Getränken, starkes Rauchen, Trinken bei erhitztem Körper, Erkältung 2c. (Hierüber folgen an den betreffenden Stellen die Verhaltungsregeln.)

Besonders sind die Brustorgane in den Lebensjahren, in welchen sich meistentheils die Soldaten befinden, noch empfindlich und für die Ausbildung gewisser Erkrankungen (namentlich Tuberkulose) geeignet, daher das Erwähnte während dieser Zeit um so genauer zu beobachten und einzuhalten ist.

Die äußeren Theile der Brust lassen sich durch zweckmäßig ausgeführte Uebung (Turnen) und namentlich durch Waschungen mit frischem Wasser kräftigen und stärken.

§ 4. Pflege des Unterleibes.

Die Regelmäßigkeit und Vollständigkeit der Stuhlentleerung ist ein Haupterforderniß zum Wohlbefinden des ganzen Körpers und kann dieselbe auch häufig durch eine geregelte und geordnete Lebensweise erzielt werden.

Sollten Störungen in irgend welcher Beziehung in derselben eintreten, so ist der Arzt zu Rathe zu ziehen, um durch dessen Verordnung Schlimmerem vorzubeugen. Als ein unschädliches Mittel kann ein leichter Theeaufguß

bei Durchfällen vorläufig mit Vortheil gebraucht werden. Auf alle Fälle aber ist vor dem selbstständigen Einnehmen stärkerer Medicinen zu warnen.

Ist Drang zum Stuhlgang vorhanden, so soll demselben — wenn nur irgend möglich — nachgegeben werden, weil durch zu langes Verhalten des Kothes außer Leibgrimmen, Blähungen, selbst ernstlicheres Unwohlsein erzeugt werden kann. Auch muß vor dem zu starken Drängen beim Stuhlgange gewarnt werden, weil dadurch Vorfall des Darmes, Blutung, selbst Unterleibsbrüche entstehen können, welche zu langwierigen Leiden die Veranlassung geben. Ebenso ist das unnöthige Verhalten des Harnes manchmal von üblen Folgen begleitet gewesen.

Verkältung, namentlich aber der Genuß schlechten Bieres, saueren Weines führt nicht selten zu einem unter dem Namen der Harnstrenge bekannten schmerzhaften Uebel, welches durch Warmhalten der Harnwerkzeuge, Warmwasserüberschläge auf dieselben noch am rascheſten beseitigt wird.

Das oft sehr schmerzliche und im Gehen stark behindernde Wundwerden der Afterspalte — namentlich bei zu Schweißen geneigten Leuten — verhütet oder heilt man am besten durch Reinlichkeit dieser Gegend und durch Bestreichen mit Hirschtalg oder Unschlitt — besonders vor einem anstrengenderen Marsche bei heißer Witterung.

Nicht genug kann vor dem Umgange mit Dirnen ge-

warnt werden, da durch den Geschlechtsverkehr mit denselben schwere Erkrankungen entstehen können, welche nicht selten (wenn auch scheinbar geheilt) die bedenklichsten Folgen nach sich ziehen und welche die gute Gesundheit für die ganze Lebenszeit untergraben und die Frische des Körpers oft in betrübender Weise beeinträchtigen.

Einigen aus einem unreinen Beischlafe entstehenden Erkrankungen an den Geschlechtstheilen kann allerdings durch Waschungen unmittelbar nach gepflogenem geschlechtlichen Umgange mit gewöhnlichem oder namentlich mit Seifenwasser, durch alsbaldiges Lassen des Urins 2c. vorgebeugt werden, allein diese Fälle sind doch im Ganzen nur wenige; am häufigsten folgt bald eine Reihe von Krankheiten, welche unter dem Namen der syphilitischen bekannt sind.

Ist ein solches Uebel zum Ausbruche gekommen, so muß sogleich dem Arzte Mittheilung gemacht werden und es darf der Kranke nicht durch unzeitige Schaam den Fehler zu verheimlichen suchen oder gar eigenmächtig oder mit Hilfe eines Kameraden oder Pfuschers dem Uebel Herr werden wollen, was ihm nicht nur nicht gelingen wird, sondern wodurch er nur noch Verschlimmerung herbeiführt.

Bei einem Ausflusse aus der Harnröhre ist höchste Vorsicht nothwendig, daß mit demselben keines der Augen verunreinigt werde, indem dadurch eine Augenentzündung entstehen kann, durch welche das Augenlicht in kürzester Zeit gefährdet wird.

[Das k. Kriegsministerialrescript d. d. 4. März 1831 „die disciplinäre Behandlung der Syphilitischen" besagt, daß die wegen syphilitischer Ansteckung Behandelten in der Regel einer besondern Bestrafung nicht unterliegen sollen, daß aber solche Bestrafungen eintreten, wenn

a) ein und dieselbe Person wiederholtermalen und nach fruchtlosen Ermahnungen wegen syphilitischer Ansteckung und gefährlichen Umgangs mit derlei Weibspersonen öfters behandelt wurde,

b) wenn sich diese Kranken der regelmäßig stattfindenden Visitation entzogen und ihren Zustand verheimlichet haben oder die Person, von der sie angesteckt wurden, absichtlich verschweigen. —

Belehrungen und Ermahnungen zum sittlichen Lebenswandel und über die Folgen dieser Krankheit sollen nicht unterlassen werden.

Die Allerhöchste Verordnung vom 24. Juli 1806 befiehlt:

Die untergebene Mannschaft ist bei strenger Ahndung anzuhalten, jeden venerischen Krankheitszufall immer beim ersten Auffinden desselben sogleich dem Arzte zu melden, damit durch dieses Verfahren jeder venerische Krankheitszustand bei seinem Entstehen entdeckt, bei seiner Geburt erstickt und auf solche Art weder dem Aerar ein großer Kostenaufwand verursacht noch der Mann dem Dienste entzogen werde.]

§ 5. Pflege der Hände und Füße.

Um die Hände vollständig zu reinigen und besonders von fester haftenden Substanzen frei zu machen, muß

man sich nothwendiger Weise der Seife bedienen, wozu die gewöhnliche Seifensiederseife die erforderlichen Dienste leistet.

Gegen rauhe und aufgesprungene Hände, wie solche namentlich zur Winterszeit vorkommen, gewähren Einreibungen mit Oel Vortheil.

Die Fingernägel verdienen Aufmerksamkeit und besonders ihr Abschneiden, welches gleichmäßig glatt und abgerundet geschehen soll, damit nicht die Ecken in das Fleisch einwachsen.

Vor der üblen Gewohnheit des Abbeißens der Fingernägel ist zu warnen, da dadurch die Nägel ungleich und verunstaltet werden.

Unter die Nägel eingestoßene Fremdkörper (Splitter 2c.) müssen sobald als möglich durch sachverständige Hand entfernt werden, da ein längeres Verweilen derselben sehr gefährliche Folgen (selbst Starrkrampf) bedingen kann.

Zur guten Beschaffenheit der Füße ist es nothwendig, dieselben rein zu halten und von Zeit zu Zeit einer gründlichen Waschung zu unterziehen, da sich außerdem Schmutz an denselben festsetzt, namentlich wenn die Füße die Neigung zu Schweißen haben. Diese manchen Menschen eigene Anlage zu Fußschweißen tritt im Soldatenstande selbstverständlich häufig zu Tage und bringt Beschwerden mit sich, welche sich besonders bei anstrengenden und fortgesetzten Märschen im hohen Grade geltend machen können

und die den außerdem ganz gesunden und rüstigen Mann an der Ausübung seiner Pflicht hindern. Häufiges Waschen der Füße mit lauem Wasser und reine Fußbedeckungen sind das Hauptmittel gegen diese oft so lästigen Fußschweiße und es können dieselben durch ein derartiges beharrlich fortgesetztes Verfahren sehr eingeschränkt, selbst ganz beseitigt werden. Unschädliche Mittel, welche diese Kur befördern, sind Beifügung von etwas Gerberlohe, Asche oder Salz zu den Fußwaschungen und Einstreuen von Korn- oder Weizenkleie in die Fußbedeckung. Vor der Anwendung scharfer, starker, namentlich ätzender oder sonst eingreifender Substanzen zur Erreichung des genannten Zweckes ohne Zuratheziehung eines Arztes muß man sich hüten, weil dadurch die Füße gereizt und in entzündlichen Zustand versetzt werden können.

Auch das Zuschneiden der Fußnägel, namentlich an den größeren Zehen, ist nicht gleichgültig, indem eine unzweckmäßige Vornahme desselben zu empfindlichen Schmerzen und Unfähigkeit zum Gehen führen kann. Unvollständiges, ungleichmäßiges, zu kurzes Abschneiden, Abreißen der Nägel ist zu vermeiden, weil dadurch das sehr schmerzhafte Einwachsen der Nägel unterstützt wird, namentlich, wenn noch eine enge Fußbekleidung hinzu kommt.

Ueber Hühneraugen, Blasen und wunde Füße, Einwachsen der Nägel vergleiche den Abschnitt „Fußbekleidung“ (Seite 53).

Ueber Frostbeulen und erfrorene Füße siehe den Abschnitt „Verhalten bei Kälte“ (Seite 56).

[Daß sich die periodischen Gesundheitsvisitationen der Soldaten nicht nur auf einzelne Krankheiten beziehen, sondern der allgemeine Gesundheitszustand (also auch die so wichtige Beschaffenheit der Füße) jedes einzelnen überhaupt in das Auge zu fassen ist, besagt das k. Kriegs-Ministerial-Rescript v. 30. Oktober 1839, welches ausdrücklich bestimmt, daß nicht bloß Krätze und Lustseuche bei den Gesundheits-Visitationen berücksichtigt werden sollen.]

II. Abschnitt.

Ernährung und Schlaf.

(§ 6 und 7.)

§ 6. Nahrungsmittel und deren Genuß.

Durch die Nahrung, welche der Mensch zu sich nimmt, soll zunächst Ersatz der verbrauchten Kräfte und Säfte herbeigeführt und der Körper tauglich zu neuer Kraftanstrengung gemacht werden.

Der Drang nach Nahrung ist nach verschiedenen Richtungen hin ein verschiedener: in ruhigen Zeiten, bei mäßigen Anstrengungen bedarf der Mann weniger Nahrung als bei stärkeren Strapazen, bei anstrengenden Märschen, bei wiederholten Wachen ꝛc. Nach der Temperatur richtet sich

wenigstens theilweise auch das Bedürfniß nach mehr oder weniger Speise und Trank: so hat der Mensch bei Kälte mehr Speise nöthig als bei Hitze, bei welcher das Gefühl nach Flüssigkeit vorwaltet.

Mäßigkeit in Speise und Trank ist eine besonders für den Soldaten nicht hoch genug anzuschlagende Tugend, während aus Unmäßigkeit eine namhafte Reihe von Uebeln entspringt, welche der Einzelne oft sehr schwer empfinden muß.

[Ueber die Art und Weise, sowie über die Zubereitung der Kost (Menage) geben die bestehenden Vorschriften die entsprechenden Anweisungen.

Einige der hier in Betracht kommenden Puncte sind folgende: § 25 der Dienstes-Vorschriften erwähnt, daß jeder Soldat soviel Fertigkeit im Kochen besitzen soll, daß er im Stande ist, ein genießbares Mittag-Essen zu bereiten. Der Soldat hat als Koch Lebensmittel anzukaufen. Er soll sich in dieser Beziehung ganz den Anordnungen des Menage-Meisters fügen, bei dem Kochen selbst aber die größte Sorgfalt und Reinlichkeit beobachten. Aus § 59 der Dienstes-Vorschriften ist hervorzuheben, daß der Korporal als Menage-Meister dafür zu sorgen hat, daß die im Kochen unkundigen Soldaten darin unterrichtet werden, daß das Kochgeschirr stets rein und sauber erhalten, nach dem Abkochen auf dem bestimmten Platze aufbewahrt werde. Der Korporal soll bei dem Ankauf von Lebensmitteln selbst gegenwärtig sein und darauf sehen, daß gutes Fleisch und Zugemüse in gehöriger Beschaffenheit eingekauft, sowie überhaupt gesunde und nahrhafte Speisen gekocht werden, daß den Leuten, welche im Dienste sind, das gehörige Essen abgesondert und warm aufbewahrt werde.]

Der Mann soll nicht ohne jegliches Frühstück bleiben: er soll entweder eine Suppe genießen oder Kaffee mit Milch, wie dieser auch in letzterer Zeit vielfach bei Truppenkörpern eingeführt wurde. Der Kaffee eignet sich besonders bei kälterer Jahreszeit, vor Märschen 2c., besonders wenn er mit einigen Tropfen Branntwein versetzt wurde. Branntwein allein, namentlich in größeren Quantitäten muß als Frühstück vermieden werden, weil er den Magen und andere wichtige Verdauungsorgane angreift und den Grund zu der so verderblichen Gewohnheit des Branntwein-Trinkens abgibt.

Die Nahrungsmittel sollen nicht hastig verschlungen, sondern ordentlich gekaut werden, da eine geregelte Verdauung bereits in der Mundhöhle eingeleitet werden muß. Beim Essen soll immer etwas Brod mit verzehrt werden. Unmittelbar nach dem Essen, namentlich fetterer Speisen, soll nicht getrunken werden, wenigstens nicht größere Mengen, da dieses Versehen häufig zu Verdauungsstörungen und Erbrechen Veranlassung gibt. Sogleich nach dem Essen soll — wenn die Verhältnisse es zulassen — etwas geruht und nicht sofort anstrengende Arbeit unternommen werden. Schlaf nach dem Essen ist nur nach beträchtlichen Anstrengungen und in der Voraussicht, daß sich diese bald wiederholen, angezeigt, weil der Schlaf nach dem Essen leicht zu einer Gewohnheit wird, welche in den jüngeren Lebensjahren nicht

zur Erquickung führt, sondern vielmehr die Lust zur Arbeit benimmt.

Das Abendessen soll nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen genossen werden, weil dadurch der Schlaf unruhiger wird, schwere Träume zum Vorschein kommen, Alpdrücken entsteht. Ueberhaupt soll nur eine mäßige Abendkost verzehrt und namentlich Getränke nicht im Uebermaß genommen werden, da durch Letzteres am anderen Morgen häufig Ueblikeit und verdorbener Magen sich zeigt.

Bei der Mahlzeit muß auch die Regel Geltung haben, daß dieselbe nicht sogleich nach starken körperlichen Anstrengungen statt findet, ebenso wenig wie nach erhitzenden, strengen Märschen. Es soll erst einige Erholung und Abkühlung des Körpers vorhergehen, indem sonst die Verdauung eine bei Weitem weniger gute und vortheilhafte ist. Ebenso ist der Genuß stärkerer Nahrungsmittel nach einer sehr beträchtlichen Ermüdung nicht gerathen und es ist vorsichtig, sich einstweilen mit einer einfachen Suppe zu begnügen, bis in einiger Zeit die Kräfte sich wieder gesammelt haben. Auch der Genuß von Nahrungsmitteln bei heftigem Zorn, erregten Leidenschaften ist zu vermeiden, da die Speisen hier gleichfalls nicht in der gehörigen Weise verdaut werden. (Gelbsucht ist in manchen Fällen die Folge solcher Unvorsichtigkeit.)

Zu den nahrhaftesten Speisen gehört das Fleisch, welches unter allen Nahrungsmitteln die erste Stelle ein-

nimmt und den meisten Nahrungsstoff in sich enthält. Namentlich ist es das Rindfleisch, welches vorzugsweise nährende Kraft birgt und deßhalb auch hauptsächlich als Speise für den Soldaten gewählt wird. Dabei gehört das Fleisch, wenn es den zu erwähnenden Bedingungen entspricht, zu den leichter verdaulichen Substanzen, welche die Verdauungskraft des Magens nicht bedeutend in Anspruch nehmen.

Das Fleisch soll — wenn irgend möglich — nicht von ganz frisch geschlachteten Thieren genommen werden, weil bei dessen Genuß leicht Durchfall entsteht, vielmehr dasselbe wenigstens Einen Tag geschlachtet sein. Beim Transporte hält sich solches Fleisch am besten, wenn es gut in Stroh verpackt und wohl auch mit feuchten Tüchern umschlagen ist, so daß kein Theil mit der Luft in Berührung steht.

Fleisch von zu jungen oder von zu alten Thieren ist weniger entsprechend, da dasselbe entweder nicht genug Nahrungsstoff hat oder zu schwer zu verdauen ist; ebenso ist das Fleisch von übertriebenen und abgehetzten Thieren ungenügend, weil dasselbe schmierig, sulzig und auf diese Weise ungesund wird.

Hat man nur Fleisch von ganz frisch geschlachteten Thieren zur Verfügung, so ist es gut, dasselbe einige Zeit — wenigstens 2 Stunden — in ein mehrere Fuß tiefes Loch in die Erde zu legen und mit Erde zu bedecken, woselbst es dann rascher abkühlt und viel leichter verdaulich wird.

Das Fleisch wird gewöhnlich in gesottener Form als Nahrungsmittel dem Soldaten gereicht, indem dabei die zum Sieden benützte Flüssigkeit als Suppe mitgenossen wird. Zu diesem Behufe wird das Fleisch in kaltem Wasser zugesetzt; die größeren Knochen werden zerstoßen und in das Siedwasser gelegt, indem dadurch die Suppe kräftiger wird. Einige Kräuter und Wurzeln beizufügen, soll nicht versäumt werden, weil auf diese Weise die Suppe bedeutend an Geschmack gewinnt. Mit heißem Wasser zugesetzt, bleibt das Fleisch zwar kräftiger, man gewinnt jedoch keine gute Suppe.

Der Abwechslung halber kann, bei Kriegszeiten namentlich, ein Theil des Fleisches geröstet oder am Spieße gebraten werden; es läßt sich solches Fleisch dann auch leicht als Vorrath für den einzelnen Mann im Brodsacke mitführen. Eingesalzenes Fleisch oder Pöckelfleisch, welches häufig als Proviant, besonders in Festungen, abgegeben wird, soll stets mit einiger Pflanzennahrung genossen werden, weil dadurch der Neigung zu Erkrankung des Blutes (Scorbut) vorgebeugt wird. Schlecht geräuchertes Fleisch ist zu vermeiden, da unter der oberflächlich geräucherten Parthie leicht Fäulniß eintritt.

Nicht mehr frisches Fleisch, wenn es noch nicht geradezu verdorben und faul ist, kann durch glühende Holzkohlen, welche in den Sud geworfen werden, verbessert werden,

indem durch dieses Verfahren ein allenfallsiger übler Geruch desselben genommen wird. Doch soll solches Fleisch überhaupt nur im Nothfalle gegessen werden.

Gefrorenes Fleisch soll man stets nur im kalten Wasser aufthauen lassen, weil im heißen dasselbe eine schmierige, eckelhafte Beschaffenheit annimmt.

Pferdefleisch ist, wenn es nicht von zu alten oder kranken Thieren genommen wird, nicht ungesund, erfordert jedoch, wenn es schmackhaft und gut verdaulich werden soll, eine etwas sorgfältige Zubereitung. Man befreit dasselbe, soviel wie möglich, von allem Fettgewebe, reibt es sodann stark mit Pfeffer, Salz, wohl auch Wachholderbeeren und kocht es mit Wasser, welchem etwas Essig zugesetzt ist.

Würste erheischen bei ihrem Genusse immer einige Vorsicht, da manchmal das Fleisch kranker, umgestandener Thiere zu ihrer Bereitung benützt wird, ebenso wie verschiedene Ueberbleibsel, welche nicht immer in ganz gutem Zustande sind. Riechen die Würste nicht frisch, sind sie schon alt, haben sie ein unsauberes, schimmeliges Aussehen, so sollen sie ganz vermieden werden. Denn in älteren Würsten (namentlich in sogenannten Blutwürsten) entwickelt sich hie und da ein eigenthümliches Gift — das Wurstgift —, durch dessen Genuß schon manche Unglücksfälle entstanden sind.

Milch ist nährend und erquickend, besonders bei heißer

Witterung; sie darf jedoch nicht in zu großer Menge und namentlich nicht in Gemeinschaft mit saueren Speisen genossen werden, weil sie dann leicht im Magen gerinnt und Verdauungsbeschwerden macht.

Käse enthält viel nährenden Stoff und ist auch, in mäßiger Menge und mit Brod genossen, ein gutes Nahrungsmittel. Alter, schimmeliger, faul gewordener, Maden und Ungeziefer enthaltender Käse jedoch darf nicht gegessen werden, da sich in ihm ein eigenes Gift — das Käsegift — (namentlich im sogenannten Schmierkäse) bildet, welches wie das Wurstgift schon eine Reihe von Vergiftungszufällen erzeugt hat.

Das Brod ist dadurch, daß es eine gesunde, dem Menschen nicht zuwider werdende und auch nicht schwer zu bereitende und leicht transportirende Kost ist, eines der wichtigsten Nahrungsmittel für den Soldaten und trägt hauptsächlich dazu bei, den Mann zu sättigen. Allein vom Brode zu leben, ist hingegen nicht leicht möglich, da von demselben dann so große Massen gegessen werden müßten, daß der Magen es kaum auf die Dauer aushalten würde.

Das für den Soldaten abzugebende Brod muß wohl aufgegangen, gleichförmig gut ausgebacken und nicht verbrannt sein, auch darf sich die Rinde nicht leicht und von selbst von dem Innern ablösen. Dasselbe soll, ehe es gegessen wird, wenigstens 24 Stunden alt sein, da das

frisch gebackene oder warme Brod nicht nur blähend und schwer verdaulich ist, sondern auch Magenschmerzen u. s. w. hervorruft.

Aelteres, jedoch sonst noch brauchbares und nicht verdorbenes Brod kann durch Auflegen auf heiße Platten — im Nothfalle auf den durch vorheriges Anzünden von Feuer erhitzten Boden — und durch Rösten (nach vorhergegangenem Eintauchen in Wasser) besser und schmackhafter gemacht werden.

Schimmeliges, sauer riechendes und ebenso schmeckendes Brod ist schädlich und gedeiht dem Körper nicht.

Als Ersatzmittel für Brod gilt der Zwieback (besonders in Festungen, bei forçirten Märschen, zum sogenannten eisernen Bestande u. s. w.), welcher nicht selten, wenn er älter ist, vor dem Genusse mit Wasser oder Fleischbrühe aufgeweicht werden muß. Derselbe soll an einem trockenen Orte aufbewahrt werden und darf nicht vom Schimmel ergriffen sein. Beim Aufweichen nimmt er ein sehr bedeutendes Volumen ein und läuft stark an, was man wissen muß, um in das Gefäß nicht zu viel Zwieback zu geben. Zwieback in Wasser erweicht und erwärmt gibt mit Fett und Salz eine recht wohl genießbare Suppe.

Wird Mehl von den Truppen verwendet, so darf dasselbe nicht dumpfig, moderig sein (was hauptsächlich von dem Aufbewahrungsort herrührt), weil die aus solchem Mehle bereiteten Speisen ungesund sind.

Sehr nahrhaft ist das aus Erbsen gewonnene Mehl und gegenwärtig, auch in Armeen, vielfach gebraucht.

Grüne Gemüse sind eine sehr gute Abwechselung in der Nahrung, wenn sie selbst auch nicht besonders viel Nahrungsstoff enthalten, und sie sind vorzüglich dann zu reichen, wenn in einer Abtheilung der Scorbut aufzutreten droht. Erbsen- und Bohnenkerne enthalten zwar mehr Nahrungsstoff, jedoch muß die Zubereitung eine sorgfältige sein: dieselben erfordern ein vollständiges Weichkochen und sollen wo möglich von den Hülsen befreit sein, weil letztere unverdaulich und für den Magen belästigend sind.

Kartoffel geben ein sehr verbreitetes, selbst für gewisse Volksklassen fast ausschließliches Ernährungsmaterial ab, dieselben ersetzen jedoch bei Weitem Brod und Hülsenfrüchte nicht (vorzüglich wegen der reichlich in ihnen enthaltenen Feuchtigkeit) und es muß auch, damit die Ernährung von Statten geht, von denselben eine so bedeutende Menge verzehrt werden, daß dadurch der Leib ausgedehnt und der Magen schlaff wird. — Kartoffel sollen, wenn sie zur Nahrung verwendet werden, noch nicht in den Keim übergegangen sein. Kalt sollen dieselben nur im Nothfalle gegessen werden und dann mit etwas Brod und Salz.

Obst im reifen Zustande, namentlich bei heißer Temperatur genossen, wirkt erfrischend, kühlend, blutreinigend. Unreifes oder im Uebermaße genossenes Obst hingegen

wirkt sehr schädlich und kann zu den schlimmsten Erkrankungsfällen Veranlassung geben (Ruhr, Brechdurchfall ꝛc.). Bei herrschenden Durchfällen ist der Obstgenuß möglichst einzuschränken, indem jene leicht durch letzteren hervorgerufen werden. — Bei dem Genusse von Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen u. dgl. ist das Verschlucken der Kerne zu vermeiden, da dieselben im Magen und Darme verbleiben und heftige und gefährliche Krankheiten erzeugen, selbst den Tod herbeiführen können.

Gurken im heißen Sommer und im bescheidenen Maße genommen, sind nicht schädlich (wenn dadurch auch die Ernährung nicht gefördert wird), nur soll der aus denselben gewonnene Salat gut mit Oel versetzt und mit Salz und Pfeffer versehen sein. Zur Zeit von Durchfällen, Brechdurchfällen und Ruhr muß Gurkensalat ganz gemieden werden, ebenso bei naßkalter Witterung.

Das Salz nimmt eine wichtige Stelle bei den Nahrungsmitteln ein: es dient zur Beförderung der Verdauung, Anregung des Magens, Unterstützung der Absonderungen und soll bei der Verpflegung nie fehlen.

Flüssigkeiten sind für den Körper nothwendig, weil durch dieselben der Blutumlauf und die Hautausdünstung befördert, sowie die Nahrungsmittel leichter aufgelöst und aufgesaugt werden. Die Menge der aufzunehmenden Flüssigkeit ist sehr verschieden und richtet sich nach der Jahreszeit, sowie nach verschiedenen Vorkommnissen (Märsche, größere

Strapazen überhaupt). Das naturgemäßeste Getränke für den gesunden Menschen ist das Wasser, von welchem auch zunächst das eben Erwähnte gilt und welches alle von der Gesundheitslehre vorgeschriebenen Bedingungen erfüllt.

Das zum Trinken zu verwendende Wasser soll aus Brunnen gewonnen sein, welche ferne von Sümpfen, Pfützen, Senkgruben, Abtritten ꝛc. angelegt sind; es muß klar, farblos, geschmacklos, geruchlos sein, es soll keinen schleimigen oder faserigen Bodensatz zurücklassen und die Eigenschaften eines weichen Wassers besitzen (Seife auflösen ꝛc.). Dasselbe soll nicht zu abgestanden getrunken werden, indem es dann nicht mehr erfrischend wirkt, ebenso aber auch nicht zu kalt, namentlich nicht unmittelbar nach dem Essen oder bei Neigung zum Durchfalle. Dem Brunnenwasser mit den erwähnten Eigenschaften steht das Wasser aus Cisternen, das aufgefangene Regenwasser ꝛc. nach.

Stehendes Wasser aus Sümpfen, Pfützen sowie aus Weihern, welche gar keinen genügenden Abfluß haben, ist zum Trinken möglichst zu vermeiden, indem dasselbe Magenbeschwerden, selbst Fieber erzeugt. Dasselbe soll wenigstens — wenn kein anderes Wasser zur Verfügung steht — mit einigen Tropfen Branntwein, Rum oder Essig versetzt genossen werden.

Flußwasser, wenn es an Ortschaften vorüber geflossen und den Inhalt von Kloaken, Abtritten, Abfällen von Fabriken ꝛc. aufgenommen hat, ist niemals zum Trinken zu verwenden.

Faulig riechendes und unreines Wasser kann im Falle der Noth gebraucht werden, wenn dasselbe zum Sieden gebracht und dann abgekühlt wurde; oder es kann mit grober Holzkohle vermischt und durch feine Leinwand filtrirt werden. Derartigem Wasser kann ebenfalls mit Vortheil etwas Essig oder Branntwein beigefügt werden, ebenso verbessert ein geringer Zusatz von Alaun oder Salpeter seine Beschaffenheit.

Unter den sogenannten geistigen Getränken steht das Bier in erster Reihe, dessen mäßiger Genuß nicht nur unschädlich ist, sondern auch Labung und Anregung gibt und auf die Verdauungswerkzeuge eine nicht ungünstige Einwirkung ausübt.

Im übermäßigen Grade getrunken wirkt es betäubend, berauschend und führt bei fortgesetztem maßlosen Genusse nicht nur zu verschiedenen Krankheiten, wie Gicht, Wasseransammlungen, sondern selbst zu Schlagflüssen und vorzeitigem Tode.

Die Trunkenheit ist daher sowohl aus genannten Gründen als wie überhaupt für den Krieger unehrenvoll, durchaus zu vermeiden.

[§. 480 der Dienstesvorschriften lautet: Wegen Trunkenheit im Dienste wird der Unteroffizier mit geschärftem Arrest bestraft, im Rückfalle tritt (oder auch schon im ersten Falle bei erschwerenden Umständen) nebst geschärftem Arreste die Degradirung zum Gemeinen auf immer ein. — Auf gleiche Weise wird bestraft, wer

wegen Trunkenheit zur Uebernahme eines bereits angesagten Dienstes nicht fähig ist.]

(Ist trotzdem Trunkenheit in hohem Grade vorhanden, so lege man den Betrunkenen mit erhöhtem Kopfe auf ein Lager, von welchem er nicht leicht herabfallen kann, mache, wenn das Gesicht sehr geröthet ist, kalte Ueberschläge über den Kopf, öffne zuvor alle beengenden Kleidungsstücke und überlasse ihn dann der Ruhe und dem Schlafe, welcher das beste Mittel gegen den besagten Zustand ist.)

Gutes Bier soll hell, klar sein, keine Hefe absetzen, einen leichten Schaum haben, zwischen den Fingern etwas kleben, geistig riechen, weder sauer noch schal schmecken, keinen Geschmack nach dem Fasse haben.

Junges abgestandenes, namentlich aber saueres Bier erzeugt Leibbeschwerden, Harnstrenge, Sodbrennen, Blähungen, Durchfälle: Uebel, welche zu längerem Kranksein Veranlassung geben können, daher dessen Genuß zu meiden ist. Auch sogenanntes weißes Bier macht Neigung zu Blähungen und ist dem braunen aus diesem Grunde nachzusetzen. Durch allerlei Zusätze zum Bier, theils um dasselbe wohlschmeckender zu machen, als es eigentlich seinen Bestandtheilen nach ist, theils um verdorbenes Bier zu verbessern, wird dasselbe ungesund und in seiner günstigen Wirkung auf das Wesentlichste beeinträchtigt. Solche Zusätze werden zunächst gegen trübes, schales, saueres Bier gemacht und bestehen nicht selten in schädlichen Substanzen.

Der Wein ist als Stärkungsmittel und erregendes Getränke (namentlich für matte, erschöpfte, durch Anstrengungen herabgekommene Leute) äußerst werthvoll, macht Heiterkeit, frohen Muth, stärkt den Magen und bewirkt Eßlust, vorausgesetzt, daß er nicht im Uebermaße getrunken wird, in welchem Falle er Verdauungsstörungen, Wallungen und verschiedene andere Mißstände zum Vorschein bringt. Der Wein soll gleichfalls nicht verfälscht, sondern rein gehalten und in leichteren, aber nicht zu jungen Sorten genossen werden, indem der junge Wein leicht Magensäure mit anderen Unterleibsbeschwerden verursacht. Zu geistige und zu alte Weine hingegen reizen das Nervensystem und bewirken Blutandrang gegen den Kopf.

So verwerflich der Genuß des Branntweines als Gewohnheit im Allgemeinen ist und so traurige Folgen der häufige Genuß desselben auf die Disciplin, auf das körperliche und geistige Wohlbefinden des Mannes ausübt, so ist er doch, ganz mäßig und zur rechten Zeit genommen, ein schätzbares Mittel, zu erwärmen, zu beleben und die Kräfte zu heben. Dieses geschieht namentlich bei anstrengender körperlicher Arbeit, bei Märschen, bei Gefechten, bei rauher, feuchter Witterung, bei nassen, stürmischen Nächten; ebenso bei großer Sommerhitze und lästigem Staube, welcher das Athmen hemmt und die Lungen anstrengt. Bei solchen Vorkommnissen erhält der Branntwein, besonders im verdünnten Zustande genossen, die

Kraft der Organe, verhütet übermäßige Schweiße, verhindert die Ermattung und gewährt neue Stärkung.

Ein zum Genusse zu empfehlender Branntwein muß klar sein, nicht sauer und scharf schmecken, beim Schütteln Perlen erzeugen und darf nicht mit scharfen und betäubenden Stoffen verfälscht sein. Der sogenannte Fusel kann durch Holzkohle und Filtriren dem Branntweine entzogen werden. Im Uebermaße oder aus Gewohnheit genossen erzeugt der Branntwein Schwäche des Magens, gestörte Verdauung, Erbrechen, Eckel gegen Nahrungsmittel, Verhärtungen verschiedener Eingeweide, Stumpfheit der Sinne und des Geistes, Betäubung, selbst Abzehrung des Körpers und Wassersucht, welche Krankheiten unvermeidbar zum baldigen Tode führen.

Kaffee hat sich, mäßig und nicht zu stark genommen, gut bewährt, indem derselbe erwärmt, die Nerven anregt, belebend wirkt und namentlich Unterleibsstörungen vorbeugt. Er ist daher als Frühstück für den Mann und besonders im Kriege, wo oft starke Anforderungen an die Kräfte gestellt werden müssen, sehr zu empfehlen.

Wenn immer möglich soll der Kaffeeaufguß mit etwas Milch versetzt genossen werden, auch kann demselben namentlich vor anstrengenderen Märschen bei kalter Witterung eine geringe Gabe Branntwein beigefügt werden.

Mäßiges Tabakrauchen schadet nicht; jedoch soll auch das Uebermaß vermieden werden. Nüchtern zu rau-

chen ist nicht gesund und ruft häufig Uebelbefinden für den ganzen Tag hervor. Ebenso soll bei angestrengterem Gehen (z. B. Ersteigen eines Berges) nicht geraucht werden, weil hiebei die Lungen in größerer Thätigkeit sind, die Luft rascher in dieselben einströmt und leicht Rauch in den Kehlkopf 2c. gelangen kann, was starken Hustenreiz, Stecken auf der Brust u. s. w. verursacht.

Rauchen, ehe der Körper ausgebildet ist, wirkt schädlich und übt auf das noch zarte, nicht vollständig entwickelte Nervensystem einen üblen Einfluß aus, der sich häufig in verschiedenen Beschwerden, selbst auf längere Zeit hin, äußert. Besonders sind solche Leute vor frühzeitigem Rauchen zu warnen, deren Brust etwas schwach und reizbar ist, indem dasselbe bei derartigen Zuständen leicht tiefer greifende Störungen einleiten und begünstigen kann.

Der Rauchtabak soll trocken, leicht und nicht mit ätzenden Substanzen versetzt sein, in welchem Falle er die Theile der Mundhöhle reizt, übermäßige Speichelabsonderung und auch Hustenreiz hervorruft, abgesehen davon, daß er betäubend, selbst brechenerregend einwirkt. Aus zu kurzen geraden Pfeifen soll der Tabak nicht geraucht werden, weil durch den von ihnen ausgehenden Rauch ein übler Einfluß auf die Augen ausgeübt wird.

Als eckelerregend und schädlich ist das Kauen des Tabaks zu verwerfen, indem es ganz ungesund ist, mit dem Speichel den Tabaksaft, der stets einige scharfe, betäu-

bende Substanzen enthält, zu verschlucken. Verstimmung der Magennerven, Verlust des Appetits, Aufstoßen, selbst Brechen sind die Folgen dieser Unsitte, die sich manchmal erst nach längerer Zeit, aber dann im vermehrten Grade geltend macht.

Das Aufschnupfen des Tabaks in die Nase soll jedenfalls nur mäßig betrieben werden, da es namentlich bei jüngeren Leuten den Kopf einnimmt, den Geruchsinn abstumpft 2c. Gegen Augenleiden nützt dasselbe — obwohl man häufig das Gegentheil zu hören Gelegenheit hat — äußerst wenig oder gar nichts, im Gegentheil kann unvorsichtig in die Augen gebrachter Schnupftabak dieselben im hohen Grade reizen und vorhandene Augenübel bedeutend verschlimmern. Manchmal ist der Schnupftabak durch eine bleihaltige Hülle schädlich geworden und es treten Zeichen einer Bleieinwirkung auf den Körper auf, welche sich als Kopfweh, Schmerzen in den Gliedern (ähnlich den gichtischen oder rheumatischen), Stuhlverstopfung, Ueblichkeit, Unterleibsbeschwerden, selbst heftiger Kolik äußern. Erscheinen derartige Störungen, so ist sofort das Schnupfen zu unterlassen und unverzüglich der Arzt um Rath zu fragen.

[Aus der Marketender-Ordnung, wie dieselbe in § 103 der Dienstes-Vorschriften (IV. Theil, Felddienst) enthalten ist, kann hinsichtlich der Nahrungsmittel hervorgehoben werden, daß die Verkäufer nur gute, unverdorbene und unverfälschte Waaren verkaufen dürfen, widrigenfalls nebst einer sonst etwa verwirkten höheren

Strafe die Wegnahme und Vernichtung der für die Gesundheit nachtheiligen Waaren verfügt werden soll.

§ 218 der Dienstes-Vorschriften besagt, daß die Hausmeister in den Kasernen angehalten werden sollen, die Getränke um den vorgeschriebenen Preis in guter Qualität zu schenken und daß scharfe Aufsicht gehalten werden soll, damit kein Wucher oder kein anderer verderblicher Unterschleif vorgehe.]

§ 7. Schlaf.

Wie die Nahrung zum Ersatz der Bestandtheile des Körpers dient, so dient auch der Schlaf zur Erholung und zur Erkräftigung des während des Wachens angestrengten Muskel- und Nervensystems und er ist für die Gesundheit des Menschen so unumgänglich nothwendig wie die Nahrung. Ein längeres Entbehren des Schlafes übt einen sehr störenden Einfluß auf den ganzen Körper aus und verursacht Mattigkeit, Schwäche der Glieder, Schwindel, Unbehagen und Mißmuth zur Arbeit. Nach Verschiedenheit des Alters, der Luftbeschaffenheit, der durchgemachten Beschwerden, der Beschäftigung überhaupt ist die nothwendige Zeitdauer des Schlafes eine verschiedene.

Im Allgemeinen läßt sich sagen, daß ein gesunder und zur vollständigen Reife gediehener Mensch durch einen Schlaf von sieben Stunden sich zu erholen im Stande ist. Ausnahmen machen längeres Entbehren des Schlafes und starke Anstrengung, in welchen Fällen längeres Schlafen

nothwendig ist. Außerdem ist das Uebermaß des Schlafes schädlich, da es Schwere im Kopfe, Verdrossenheit zur Arbeit — überhaupt ähnliche Erscheinungen, wie Mangel an Schlaf — hervorruft. Je mehr der Mensch schläft, desto mehr vermehrt sich der Hang zum Schlafe.

Wahrhaft erquickend und für den Körper vortheilhaft ist nur ein ruhiger und sanfter Schlaf, während ein unruhiger, von Träumen erschreckter nicht die günstige Wirkung ausübt, daher alles vermieden werden soll, was den Schlaf stören und unruhig machen kann. Hieher gehört, daß man nicht mit vollem Magen und unmittelbar nach der Abendmahlzeit die Ruhe aufsuche und daß der Magen nicht mit Flüssigkeit überladen sei. Ein Glas frisches Wasser vor dem Schlafe genommen, ist namentlich für vollblütige Individuen sehr wohlthätig.

Am besten, sowie auch am naturgemäßesten ist der Schlaf bei der Nachtzeit und es kann der Schlaf am Tage den Mangel desselben bei der Nacht nicht ersetzen, namentlich nicht den Schlaf vor Mitternacht, welcher der erquickendste ist. Der Schlaf am Tage ist zwar beim Soldaten in verschiedenen Fällen nothwendig, aber nur als Ausnahme und aus dienstlichen Rücksichten geboten zu betrachten. — Schlaf nach dem Mittagessen soll nicht als Regel gelten, da er die Körperkräfte gewöhnlich nicht stärkt. Jedenfalls soll er von nicht zu langer Dauer sein.

Die Schlafstelle muß trocken, geräumig und gesund gelegen

sein; nur Ausnahmszustände können ein vorübergehendes Abgehen von dieser Regel nothwendig machen. Schlaflocale müssen fleißig, namentlich am Morgen, gelüftet werden; jedoch sind Fenster und Thüren während des Schlafes zu schließen und ist vor dem Schlafen bei offenen Fenstern, wenn auch ein noch so warmer Tag vorhergegangen, zu warnen. Stark riechende Blumen 2c. sind aus dem Schlafgemache zu entfernen.

Große Vorsicht ist in den Schlafzimmern mit Kohlenbecken oder mit Oefen, in welchen Steinkohlen gebrannt werden, zu beobachten, damit sich kein Kohlendampf oder Kohlenluft im Zimmer ansammelt, was zu Erstickungszufällen oder zu wirklichem Erstickungstod führen kann. Kohlenbecken sind vor dem Einschlafen ganz zu entfernen und hierauf die Fenster einige Zeit geöffnet zu halten, Oefen, in welchen Kohlen gebrannt wurden, dürfen in keinem Falle durch eine Klappe geschlossen werden. (Es sollen solche Oefen überhaupt einen starken Zug haben und ohne Klappen eingerichtet sein.)

Schlaf im Grase, frischem Heu bleibt zu jeder Zeit, auch bei ganz warmer Witterung, bedenklich, da Schwindelanfälle, Betäubung durch den sich entwickelnden Dunst zum Vorschein kommen und zu nicht unbedenklichen Erkrankungen die Veranlassung geben können.

Wenn die Umstände es zulassen, lege man sich bis auf das Hemd und die Unterbeinkleider (oder selbst ohne letz-

tere) entkleidet, auf das Nachtlager, um ungezwungen auf demselben ruhen zu können. Der Kopf und der Oberkörper sollen nicht zu hoch liegen, weil sonst der Unterleib beengt wird, aber auch nicht zu tief, da hiebei leicht Zudrang von Blut gegen den Kopf mit Schwindel ꝛc. entsteht. Der Kopf muß unbedeckt sein; der Mund ist nur wenig zu öffnen, um der Trockenheit in der Mundhöhle vorzubeugen. Die Hände sollen nicht über den Kopf gekreuzt werden, indem der Blutumlauf dadurch einigermaßen erschwert ist. Am besten liegt der Körper auf der rechten Seite, weil auf diese Weise der Druck der schwereren Leber auf die Eingeweide vermieden wird. Der Körper soll — wo es nur immer möglich ist — beim Schlafen soviel zugedeckt sein, daß er warm habe. Schlaf mit frierendem Körper stärkt ebensowenig als Schlaf mit übermäßig warmem Körper: beide schwächen mehr als sie stärken. Nach dem Erwachen soll man sogleich aufstehen und nicht längere Zeit wachend und müßig liegen bleiben. Die Lagerstätte soll sodann wohl aufgerichtet, gelüftet, das Stroh in derselben umgekehrt und dieselbe überhaupt in möglichst reinlichen und geordneten Zustand gebracht werden.

III. Abschnitt.

Kleidung.

(§ 8 und 9.)

§ 8. Bekleidung des Körpers überhaupt.

[Ueber Schnitt und Form, Bestandtheile ꝛc. der Kleidung des Soldaten bestimmen die einschlägigen Allerhöchsten Vorschriften.

§ 19 und § 20 der Dienstesvorschriften sprechen sich im Allgemeinen folgendermaßen aus:

Im genauesten Zusammenhange mit der körperlichen Reinlichkeit des Soldaten, steht dessen Obsorge für seine Montirungsstücke. Sie müssen stets ganz, in allen Theilen sehr reinlich erhalten und sorgfältig geschont werden. Der Soldat darf bei strenger Strafe und zu leistendem Ersatz von seinen Montirungsstücken nicht das Geringste verkaufen, vertauschen, verspielen oder Anderen leihen. Ebensowenig darf er an seinen Montirungsstücken Abänderungen vornehmen oder vornehmen lassen.

Nach den bestehenden Vorschriften werden dem Soldaten alle Montirungsstücke auf den Körper angemessen. Daher müssen alle gut anpassen, wenn sie gehörig angezogen werden. Gemächlichkeit und Fähigkeit für den Waffengebrauch sind die Grundregeln für den Soldatenanzug; hieran reiht sich gefällige Nettigkeit. Der Soldat muß besonders auf einen guten Anzug bedacht sein, wenn er in Dienst kommt, zu Paraden oder Waffenübungen ausrückt oder für sich an öffentliche Orte geht.

Beim Ausrücken oder zu andern Dienstesverrichtungen ist vorzüglich darauf zu sehen (§ 75 der Dienstes-Vorschriften), daß Rock, Hosen 2c. wohl ausgeklopft und vom Schmutze gereinigt, die Schuhe und Stiefel wohl geputzt, geschwärzt oder gewichst seien.]

Zu diesen allgemeinen Vorschriften ergehen für die Gesundheitspflege noch einige Anweisungen:

Sehr feste, steife Cravatten bewirken Beengung des Athmens, Einschnürung und Pressung der am Halse gelegenen so wichtigen Theile, was unangenehme Zustände (Schwindel, Ohrensausen, selbst Betäubung) erregen oder Anschwellung der Drüsen hervorbringen kann, während biegsame, dünne Cravatten sich dem Halse anlegen, ohne denselben zu drücken und ohne üble Folgen für die Gesundheit zu veranlassen. (Es sollen nach Umlegen der Cravatte noch bequem zwei Finger zwischen letztere und den Hals gebracht werden können.)

Ein empfindlicher Körpertheil — wiewohl derselbe nicht immer als solcher angesehen wird — ist der Nacken, indem dieser sehr geneigt zu rheumatischen Uebeln ist, welche sich oftmals lange an genannter Stelle festsetzen und zu schmerzhaften Leiden führen. Deßhalb soll auch der Nacken sorgfältig vor Durchnässung und Erkältung geschont und die Bekleidungsstücke in einer dieser Vorschrift entsprechenden Weise eingerichtet sein.

Das Tragen von zwei Hemden ist, besonders bei heftiger Kälte, zu empfehlen, indem dieselben mehr Wärme

halten, als zwei Röcke oder Mäntel und dazu dem Körper weniger Beschwerden machen und in seinen freien Bewegungen nicht hindern. Leinwandhemden sind hiezu am geeignetsten.

Leibbinden aus Wollenstoff leisten in der kälteren und feuchteren Jahreszeit und namentlich in Gegenden, wo grelle Temperaturwechsel vorkommen oder bei dem Herrschen gewisser Krankheiten (Durchfälle, Ruhr 2c.) gute Dienste.

Die Unterbeinkleider sollen oberhalb der Knöchel auf eine leichte Weise befestigt werden: festeres Zusammenbinden ist zu vermeiden, da dadurch leicht Anschwellen der Füße und Behinderung im Gange entstehen kann.

Sogenannte Hosenträger sind den Gurten um den Leib vorzuziehen, da letztere — sollen sie ihren Zweck erfüllen — ziemlich stark angezogen werden müssen und dann belästigend wirken, selbst den Anlaß zum Auftreten von Unterleibsbrüchen geben können.

(Das Ausbessern von Bekleidungsstücken, namentlich der Hemden und Unterhosen muß sorgfältig geschehen, weil sonst leicht durch dicke, harte, unregelmäßige Näthe aufgeriebene Stellen entstehen.)

§ 9. Bekleidung der Füße insbesondere.

Eine sehr wichtige Stelle nimmt die Bekleidung der Füße ein, deren Pflege eine der Hauptsorgen für

den Soldaten sein soll, da durch eine Vernachlässigung derselben große Nachtheile besonders für eine marschirende Truppe sich zeigen und einen Theil der letzteren zum Dienste, wenigstens vorübergehend, unfähig machen können.

Zuvörderst muß auf die Zwischenlage zwischen Fuß und eigentlicher Fußbekleidung Rücksicht genommen werden. Man verwendet zu dieser häufig Socken, welche jedoch gut gearbeitet, nicht mit Knöten versehen oder knollig gestopft sein dürfen, sondern ohne Falten zu machen genau anpassen müssen, damit sie nicht zu Beschwerden führen. Ausgebreitete Verwendung finden auch die sogenannten Fußlappen, welche aus weichen Linnen, ohne Nähte, bestehen sollen. Werden dieselben genau und passend angelegt, vor anstrengenden Märschen an ihrer Innenseite mit etwas Unschlitt bestrichen, so geben sie allerdings — natürlich bei gehörigem Wechsel — eine sehr gute, den Socken vorzuziehende Fußbedeckung ab. Im Anlegen soll die ältere damit vertraute Mannschaft die jüngere unterstützen und unterrichten.

Von sehr großer Wichtigkeit ist die Fußbekleidung selbst, über deren Form, Gestalt u. s. w. durch genaue Bestimmungen Anordnung getroffen ist.

Nothwendig ist, daß die Fußbekleidung gut anliegt, weder den Fuß — namentlich am Fußrücken und den Zehen — einengt, noch zu weit ist, damit der Fuß in derselben nicht rutsche und sich aufschärfe. Durch zu

enge Stiefel entsteht Druck auf verschiedene Theile des Fußes, der oft von nachtheiligen Folgen ist und häufig jene Uebel zum Vorschein bringt, welche als Hühneraugen, Blasen, Einwachsen der Nägel bekannt sind. Die sogenannten Hühneraugen (Leichdornen) finden sich vorzüglich an den Zehen an solchen Stellen, welche von der Fußbekleidung am meisten gedrückt werden, entstehen aber auch durch die gleiche Ursache an anderen Stellen (z. B. Fußsohlen), indem sich eine verdickte, mit einem Kerne im Mittelpuncte versehene Hautmasse bildet, welche die unterliegenden empfindlichen Theile reizt und diese nicht selten bei fortdauerndem Drucke zu hochgradiger Entzündung bringt. Um das Hühnerauge gründlich zu heilen, ist vor Allem nöthig, daß man den Druck durch die enge Fußbekleidung vollständig aufhebt, indem sonst alle Mittel nur vorübergehend nützen. Nächstdem dient zur Beseitigung des Hühnerauges dessen Erweichung durch warme Ueberschläge und Kataplasmen oder durch Scheibchen Speck, welche übergelegt werden. Hierauf folge vorsichtiges Abschaben der verdickten Haut und Heraushebung des erwähnten Kernes, der sich in Form eines Zapfens nach geschehener Erweichung leicht entfernen läßt. Da die ganze Operation mit Vorsicht gemacht werden muß, so ist es sehr gerathen, wenn sie von einem Sachverständigen ausgeführt wird. Mit dem Ausschneiden der Hühneraugen muß sehr vorsichtig umgegangen werden,

indem eine unvorsichtige Vornahme desselben starke Entzündung des Fußes, Rothlauf, Brand, selbst den Tod herbeiführen kann. Dasselbe soll nie so weit fortgesetzt werden, daß Blutung zum Vorscheine kommt. Alles Zuschneiden ꝛc. nützt jedoch nur vorübergehend, wenn die Fußbekleidung nicht entsprechend verbessert wird.

Wenn Hautstellen an den Füßen stärker gerieben oder gedrückt werden (besonders durch faltige Socken oder Fußlappen), so entwickeln sich nicht selten Blasen, indem sich die Oberhaut erhebt und Flüssigkeit unter derselben sich ansammelt. Solche Blasen durchsteche man mittelst einer Nadel mit Wollfaden, den man nach Eintrocknung der Blase entfernt, oder man eröffnet die Blase und bedeckt dieselbe mit fettbestrichener Leinwand. Die Haut der Blase darf aber nicht abgezogen werden, weil dieselbe die beste Schutzdecke für die blosliegende Unterhaut ist.

Das Einwachsen des Nagels, welches mit Entzündung der seitlichen Weichtheile der Zehe einhergeht, kann zu Rothlauf des ganzen Fußes, zu Drüsenanschwellungen in der Kniekehle und Leiste führen, verbunden mit heftigen Schmerzen und der Unfähigkeit zu gehen, und erfordert sehr frühzeitig ärztlichen Rath. Um dasselbe zu vermeiden, ist außer gehörig weiter Fußbekleidung vorsichtiges Beschneiden des Nagels, fleißiges Baden des Fußes und Unterschieben einiger Charpiefäden unter den Nagel, welcher Neigung zum Einwachsen hat, angezeigt.

IV. Abschnitt.

Verhalten bei verschiedenen Gelegenheiten.

(§ 10—19.)

§ 10. Verhalten bei verschiedenen Temperatur-Verhältnissen.

Eine Anzahl von Krankheiten, welche sich leicht vermeiden lassen würden, wird erzeugt durch ein ungeeignetes Verhalten den äußeren Luft- und Temperatureinflüssen gegenüber. Vor Allem sind dieses die Erkältungen, welche namentlich im Herbste und im Frühlinge am häufigsten vorkommen und in zu leichter Bekleidung, dem zu frühzeitigen Ablegen der wärmeren Kleidungsstücke und dem längeren Beibehalten dünner Kleider nicht selten ihren Grund herleiten. — Ebenso ist die Unterdrückung der Hautausdünstung und die rasche Abkühlung der im Schweiß befindlichen Hautoberfläche oft die Quelle solcher Krankheiten. Es geschieht gar häufig, daß die von den Uebungen oder von Märschen oder anderweitigen dienstlichen Verrichtungen heimgekehrte Mannschaft, welche in starkem Schweiße befindlich ist, nichts Eiligeres zu thun hat, als sich möglichst rasch ihrer Bürde und ihrer Kleidungsstücke zu entledigen und sich abzukühlen. Häufig wird diese Unvorsichtigkeit überdies noch bei geöffneten Fenstern und Zimmerthüren, auf Gängen, in der Hausflur 2c. vorgenommen, also an

Orten, an welchen mehr oder weniger starke Zugluft herrscht. Durch eine solche plötzliche Abkühlung der feuchten und warmen Körperoberfläche wird der Schweiß zurückgedrängt (um sich eines im Volke gebräuchlichen Ausdruckes zu bedienen), die Wärme der Körperoberfläche schnell zum Verschwinden gebracht und dadurch sehr oft die Ursache zu rheumatischen oder entzündlichen Krankheiten gegeben, welche den Mann oft wochenlang an das Krankenlager fesseln, selbst den Tod herbeiführen können (durch Lungenentzündung, hitzigen Gelenkrheumatismus ꝛc.). Es soll daher:

a) Zugluft bei schwitzendem Körper ganz vermieden, die geöffneten Fenster und Thüren geschlossen werden, und wenn dies nicht möglich ist, der Mann sich lieber nicht in solche Räume begeben, sondern er soll, so lange als er noch erhitzt und im Schweiße befindlich ist, sich außerhalb derartiger Localitäten bewegen und erst nach einiger Zeit, wenn er etwas abgekühlt ist, dieselben betreten.

b) Rock, Weste, Beinkleider ꝛc. dürfen (bei den erwähnten Umständen) nicht rasch abgeworfen, noch viel weniger die Körpertheile entblößt werden, sondern man soll einige Zeit abwarten, bis mit dem allmähligen Entkleiden begonnen wird, und es soll auch dann ein leichtes Gewand angezogen oder der Mantel übergehängt werden.

Bemerkt der Mann, daß eine plötzliche Unterdrückung der Hautausdünstung und dadurch eine Erkältung stattgefunden hat, welche von üblen Folgen begleitet sein könnte, so soll er die Hautausdünstung wieder hervorzurufen suchen, indem er sich warm hält und durch Trinken von warmen Flüssigkeiten (Thee) jene Absicht zu fördern sucht. Am besten ist unter allen Umständen baldmöglichst ärztliche Hilfe zu Rathe zu ziehen. Sind Gelenke schmerzhaft, so kann man sie einstweilen mit einem wollenen, in Essig oder Weingeist getauchten Lappen umwickeln.

Bei herrschender starker Hitze sollen unnöthige und nicht gebotene Anstrengungen, besonders in der Sonne, vermieden, gegen Abend oder Nachts, wenn die Temperatur sinkt, vorsichtig verfahren und vor Allem ein längeres Verweilen im Freien (namentlich bei leichter Kleidung) unterlassen werden. Viele Wechselfieber, viele rheumatische Uebel, zahlreiche Diarrhöen entstehen aus der einwirkenden Abendluft.

Bei andauernder Nässe, vielem Regen, zumal bei niederer Temperatur, entstehen leicht katarrhalische Uebel, ebenso wie Brustkrankheiten, und es hat demnach die Kleidung, namentlich die Fußbedeckung, eine warme zu sein. Durchfeuchtete oder durchnäßte Kleidungsstücke sind — wenn die Verhältnisse es erlauben — möglichst zu entfernen und durch trockene zu ersetzen, nachdem vorher die ernäßte Haut trocken abgerieben wurde.

Gute Nahrung, erregendes Getränke — namentlich eine mäßige Portion von Branntwein oder verdünntem Rum — sind bei Märschen oder anstrengenden Dienstes-Verrichtungen an feuchten oder nassen und zugleich kalten Tagen von vortheilhafter Wirkung.

Bei herrschender Kälte müssen wegen der leicht eintretenden Erfrierungen gewisse Theile des Körpers mit besonderer Vorsicht behandelt werden. Hände und Ohren, sowie die Nase, überhaupt Körpertheile, welche dem Erfrieren leicht ausgesetzt sind, können, wenn die Mannschaft sich längere Zeit der Kälte unterziehen muß, mit Fett, dem etwas Weingeist beigesetzt ist, eingerieben werden.

Sogleich von der Kälte an den heißen Ofen zu gehen (in Kasernen, Wachtzimmern ꝛc.) ist sehr schädlich und hat schon viele Erfrierungen hervorgebracht; man soll sich vielmehr nur nach und nach dem warmen Ofen nähern und erst nachdem man die der Kälte am meisten ausgesetzten Glieder wohl abgerieben hat.

Erfrorene oder an erfrorenen Theilen Leidende müssen zum Zwecke der Wiederbelebung mit Schnee oder mit Tüchern, in kaltes Wasser getaucht, in einem ungeheizten Raume entweder am ganzen Körper oder an den betreffenden Körpertheilen gut gerieben werden. Dies hat jedoch mit großer Vorsicht zu geschehen, damit man die steifen Glieder, namentlich Finger, nicht abbreche. Zeigt sich hiernach einige Wärme und andere Lebensspuren, so sind

Ueberschläge mit Kampfergeist oder Branntwein am Platze und erst dann sind solche Kranke in ein gewärmtes Lager zu bringen. Etwas Wein, Branntwein oder Thee, innerlich genommen, sind nunmehr ebenfalls von Vortheil. Aerztlicher Rath muß natürlich sobald als möglich gesucht werden.

Frostbeulen, welche die Folgen von Erfrierungen sind und namentlich bei Beginn kälterer Witterung aufbrechen, stark jucken und brennen, müssen nach ärztlicher Anordnung mit belebenden, gelinde reizenden Mitteln behandelt werden (Kampfergeist, Weinessig u. s. w.).

§ 11. Verhalten bei den Leibesübungen.

Um die für den Soldaten so bedeutsame und wünschenswerthe Festigkeit, Gewandtheit und Gelenkigkeit des Körpers und seiner Glieder herbeizuführen und durch Uebung zu kräftigen, ist — außer den Waffenübungen — das Turnen, Fechten, Schwimmen u. s. w. eingeführt.

Die für jeden dieser Uebungszweige nothwendigen Vorsichtsmaßregeln und Verhaltungsbefehle mit den auf die Gesundheitspflege zielenden Puncten sind durch die bezüglichen, besonderen Vorschriften festgesetzt.

[Ziffer 32 und 35 (Seite 8) der Vorschriften für das Turnen, verbietet das eigenmächtige, unbeaufsichtigte Turnen an den Gerüsten 2c. Die auszuführenden Uebungen sind genau vorgeschrieben und sollen systematisch, ohne den Mann zu sehr anzustrengen, gemacht werden. Die einzelnen Abschnitte der erwähnten

Vorschriften geben alle Anhaltspuncte für die Uebungen, bei deren genauen Beobachtung keinerlei Gefahr vorhanden sein kann.

Daß beim Turnen keine lebensgefährlichen, waghalsigen Schaustücke, welche zudem keinen Nutzen gewähren, ausgeführt werden dürfen, ist wegen der möglichen üblen Folgen ebenfalls verboten.

Hinsichtlich des Fechtens schreibt Ziffer 22 des Unterrichtes im Bajonettfechten vor, daß bei allen Uebungen mit Gegnern die entsprechenden Schutzgeräthe anzuwenden sind. Ebenso sollen alle eigenmächtigen, unzeitigen Späße und Scherze vermieden werden, indem bei denselben ebenfalls schon manche Unglücksfälle vorgekommen sind.]

Beim Reiten werden die Innenflächen der Oberschenkel, besonders gegen die Afterspalte hin, sowie die Innenseiten der Kniegelenke, bei solchen Leuten, welche eine zartere Hautbeschaffenheit haben und namentlich bei Beginn der Reitübungen, leicht wund und führt dieser Umstand, vorzüglich bei Vernachlässigung, nicht selten zu langwierigen Geschwüren. Durch Fetteinreibungen (Rindstalg, Hirschunschlitt) kann man sich am besten gegen dieses Wundwerden schützen, ebenso ist bei nässenden Stellen das Auflegen einer dünnen Schichte Watte zu empfehlen. Dieselbe fällt dann nach der Heilung von selbst ab.

§ 12. Verhalten beim Exercieren.

[Vorsicht beim Schießen, Laden 2c., um Unglücksfälle zu vermeiden und unmöglich zu machen, wird in den Exercier- und Schieß-Vorschriften auf das ausdrücklichste hervorgehoben.]

Daß der Soldat nicht nüchtern bleiben und mit leerem Magen ausrücken soll, ist bereits erwähnt worden, da derselbe sonst von Uebelsein, selbst Ohnmacht befallen werden kann. Treten etwa derartige Fälle ein, so werde das Gepäck abgenommen, alle beengenden Kleidungsstücke gelöst, das Gesicht mit frischem Wasser besprengt; bei Uebelsein etwas Brod mit Branntwein oder ein Schluck schwarzer Kaffee, Rum, Branntwein ꝛc. gereicht und auf einige Zeit Ruhe eingehalten.

Nach dem Einrücken vom Exercieren ist darauf zu halten, daß der Mann nicht, wenn er stark erhitzt ist, sich schnell entkleide oder wohl gar Thüren und Fenster öffne, sich zu rasch abkühle oder unbesonnen und plötzlich seinen Durst lösche, da derartige Unvorsichtigkeit schon häufig die traurigsten Folgen für die Gesundheit gehabt hat. (Vergl. über diesen Punct Seite 57.)

§ 13. Verhalten in der Kaserne.

Außer den allgemeinen Vorschriften über Ordnung und Reinlichkeit in den Kasernlokalen gehört zur Gesundheitspflege noch Folgendes:

Reinlichkeit soll im weitesten Sinne herrschen, sowohl in den Zimmern als auch an den in den Zimmern befindlichen Gegenständen. Bei dem Reinigen der Locale u. s. w. ist jedoch darauf Rücksicht zu nehmen, daß dieses

nicht zu naß geschehe, weil dadurch leicht eine feuchte, dumpfige Luft entsteht. Zeitweises Besprengen des Zimmers mit Essig ist von Vortheil.

Lüftung muß fleißig vorgenommen werden, um so mehr, weil in den Räumen der Kaserne allerlei Beschäftigungen stattzufinden haben, welche die Luft zu verschlechtern geeignet sind. Namentlich soll früh Morgens, nachdem die Inwohner des Zimmers aufgestanden sind, eine gründliche Lüftung gepflogen werden, um die während der Nacht angesammelten schädlichen Stoffe möglichst gründlich zu entfernen.

Zu starkes Einheizen soll vermieden werden und ist dasselbe überhaupt geeignet zu überwachen. Die Temperatur in den Zimmern soll nie über 16 Grad steigen, soll aber auch nicht so tief sinken, daß Frost ertragen werden muß.

Die Bettstellen sollen nicht zu nahe an der Wand, in gehörigen Zwischenräumen gestellt sein und öfters gereinigt werden, damit sich in denselben kein Ungeziefer einnisten kann. Die Bettstücke selbst müssen zeitweise gewendet, ergiebig gereinigt und bei schönem Wetter fleißig der Luft ausgesetzt werden, damit das Stroh 2c. in denselben nicht faulen kann. Zum Schutze gegen Ungeziefer ist es sehr gut, einige Hände voll Nußblätter oder Rosmarin in den Strohsack zu bringen.

Die Abtritte selbst sind so reinlich als möglich zu halten und sollen nicht in gleichgültiger und von Rohheit zeigender Weise verunreinigt werden.

Die Abtrittgruben müssen genügender Sorgfalt unterzogen und in dieselben häufig gepulverter Eisenvitriol oder Chlorkalk eingestreut werden: Substanzen, welche den üblen Geruch zu benehmen und schädliche Stoffe zu zerstören geeignet sind.

Im Winter müssen die Zimmer möglichst vor dem Hineintragen von Schnee und Eis verschont bleiben, weil dadurch eine feuchte Luft entsteht. Auf Treppen, Gängen, im Hofe, der Hausflur soll gegen glatte Stellen, welche sich an den genannten Orten häufig finden, Vorsorge durch Aufhacken, Einstreuen von Sand u. dergl. getroffen werden, um Verletzungen durch Ausgleiten oder Fall zu verhüten. Ein gleiches Verfahren hat an den Brunnen mit dem sich daselbst ansetzenden Eise stattzufinden.

Verunreinigung der Brunnen in den Kasernen ist straffällig; die Brunnen müssen im Gegentheile auf das Reinlichste gehalten bleiben.

Der Verkauf von Eßwaaren in den Kasernen muß durch diejenigen, welche mit der Ausübung der Kasernpolizei betraut sind, genauer Controle unterzogen werden, damit nur wirklich gute und preiswürdige Gegenstände zum Verkaufe kommen. Namentlich ist das Augenmerk darauf zu richten, daß stets frische Fleischwaaren (Würste) abgegeben werden.

[Hinsichtlich des Arrestes bemerkt § 373 der Dienstes-Vorschriften, daß der Profoß auf die Reinhaltung sowohl der Arrestanten als ihrer Arrestlocale alle Aufmerksamkeit verwenden und

alles abstellen muß, was der Gesundheit nachtheilig sein kann. Er soll Vorsorge treffen, daß die Arrestanten alle Tage ihre richtige Verpflegung aus der Menage erhalten, alle Woche einmal die Wäsche wechseln, sich täglich waschen, kämmen und öfters unter der gehörigen Bewachung in die frische Luft kommen, daß zu dieser Zeit Thüren und Fenster geöffnet, die Kleidungsstücke, die Strohsäcke zc. ausgeklopft, die Arrestlocale gereinigt und geräuchert, kurz alles Mögliche angewendet werde, was die Erhaltung des Mannes erfordert.]

§ 14. Verhalten auf dem Marsche.

[Im fünften Abschnitte des Felddienstes sind im Allgemeinen die auf die Gesundheitspflege bezüglichen Vorschriften über das Verhalten bei Märschen gegeben. So besagt § 155, daß die Mannschaft nach Bequemlichkeit marschiren und die Röcke öffnen darf; § 156—158, daß beim Anfange des Marsches der Schritt gemäßigt sei und die Geschwindigkeit erst dann vermehrt werde, wenn die Truppen im Gange sind; daß eine Abtheilung, welche den Abstand verloren hat, nicht durch auffallende Vermehrung der Marschgeschwindigkeit aufrücke, sondern nur durch allmählige Verlängerung der Schritte; daß bei anhaltend langen Märschen öfters das Spiel zur Aufmunterung der Truppe und zur Herbeiführung eines gleichen Schrittes zu rühren sei u. s. w. — § 159 behandelt die Marschpolizei und ist Folgendes hervorzuheben: Mit größter Strenge muß darauf gehalten werden, daß die Leute aufgeschlossen bleiben, daß sie nicht etwa unter dem Vorwande, den Weg abzukürzen u. s. w. eigenmächtig Fußwege einschlagen. Alle diejenigen, welche neben den Truppen reiten, müssen insbesonders

bei starkem Staube und Winde alle Rücksichten beobachten, um den Marsch der zu Fuß gehenden Truppen nicht zu verhindern oder zu erschweren. — Ganz besonders ist darauf zu achten, daß die Leute nicht in den Ortschaften, durch welche marschirt wird, eigenmächtig aus ihren Reihen treten und sich in Häuser oder Schenken schleichen oder sich sonst in den Straßen zerstreuen. — Wird ein Mann auf dem Marsche von einem heftigen Unwohlsein so schnell befallen, daß er unfähig ist, weiter zu kommen, so soll bei dem Erkrankten ein Unterofficier zurückbleiben, bis der Arzt ihn untersucht und weiter verfügt hat. § 167 schreibt vor, daß die Officiere und Unterofficiere die Leute anhalten müssen, während des Haltes die erforderlichen Verrichtungen zu treffen, die zur ungestörten Fortsetzung des Marsches dienen. Zugleich sollen sie aufmerksam sein, daß die Leute während des Haltes nichts thun, was ihrer Gesundheit schädlich sein könnte, z. B. schnelles Niederlegen auf feuchte Erde im erhitzten Zustande].

Im Einzelnen ist noch Nachstehendes — soweit es die Verhältnisse zulassen — zu beobachten:

Der Marsch soll nicht mit nüchternem Magen angetreten werden, da leicht Ueblichkeit und Unvermögen weiter zu gehen eintreten kann, wenn auch der Marsch scheinbar kräftig begonnen wurde. Bei allenfalls entstandenem Unwohlsein soll ein Bissen Brod, mit etwas Branntwein befeuchtet, genommen werden. Ebenso ist ein Schluck Rum oder schwarzer Kaffee, welcher in einer Anzahl Feldflaschen nicht fehlen soll, ein Mittel, welches bei Uebelbefinden rasch gute Wirkung zeigt. (Vergl. Abschnitt über Exerciren Seite 61.)

Bei kalter Witterung ist bei einem Marsche fettere Nahrung, namentlich etwas gesalzener Speck angezeigt, hie und da kann etwas Branntwein genommen, nie aber sollen größere Portionen desselben verbraucht werden. Die Haut soll namentlich an den Stellen, welche länger der Luft ausgesetzt sein müssen, mit etwas Fett eingerieben werden.

Gegen heftigen Durst verschafft das Kauen von etwas mit Branntwein befeuchtetem Brode einige Linderung, ebenso wie auch der Genuß einer geringen Portion verdünnten Branntweines, namentlich bei gleichzeitiger starker Hitze, weil die Nerven des Magens dadurch gestärkt werden und das Kraftgefühl gehoben wird.

Auch das Kauen und Verschlucken eines Stückchen Knoblauches wird als durststillend empfohlen.

Gegen den auf einem entzündlichen Vorgang in der Haut beruhenden sogenannten Sonnenstich, welcher durch Uebergreifen der Reizung nnd Entzündung auf das Gehirn selbst tödtlich wirken kann, schützt man sich am besten dadurch, daß man den Kopf bedeckt hält, ebenso den Nacken und die vordere Brustseite gegen den Einfluß überheißer Sonnenstrahlen in Obhut nimmt und die Haut dieser Theile mit Oel einreibt. Zeigen sich Erscheinungen des Sonnenstiches — geröthetes Gesicht, heißer Kopf, verkürzte Athemzüge —, so soll einstweilen bis zum Eintreffen ärztlicher Hilfe das Gepäck abgelegt, die Kleidungsstücke gelöst und der Kranke mit erhöhtem Kopf gelagert

werden. Dabei kalte Ueberschläge über den Kopf. — Einflößen von Wein, Branntwein und dergleichen ist strenge zu vermeiden.

Von großer Bedeutung ist die Pflege der Füße auf dem Marsche. Nicht nur, daß alle bei der Pflege der Füße (S. 25) überhaupt erwähnten Puncte hier die eifrigste Beachtung finden müssen, so ist es dringend nothwendig, daß von Seite der vorgesetzten Officiere und Militärärzte die Aufsicht während eines länger dauernden Marsches in hohem Grade auf die Füße gerichtet sein muß, weil durch kranke Füße, welche sich häufig mit Vorsicht und gutem Willen verhüten lassen, nicht selten viele Leute marschunfähig und zum Dienst untauglich werden. Namentlich ist auch hier Reinlichkeit der Füße nicht genug einzuschärfen, indem dieselben auf diese Weise in einen Zustand gebracht werden können, welcher sie leichter zum Ertragen angestrengten Marschirens befähigt.

Nach dem Einrücken von längerem Marsche in das Quartier sollen daher die abgekühlten Füße — wenn immer möglich — gewaschen werden, was am besten in einem lauen Seifenbade oder in einem Bade mit einem Zusatze von Essig oder Weingeist geschieht. Kalte Fußbäder sind nach zurückgelegtem Marsche nicht zu gebrauchen, indem die in Schweiß befindlichen oder erhitzten Füße dadurch sehr leicht verkältet werden.

Das sogenannte Aufgehen (Wundwerden) der Füße

ist entweder durch die Beschuhung überhaupt oder durch eine allzu grobe Zwischenlage oder deren unzweckmäßige Anlegung bedingt. Je nachdem die eine oder andere Ursache obwaltet, muß sie alsbald gehoben werden. Wunde Stellen sollen sofort mit einer Schichte Fett bedeckt werden; auch etwas Baumwolle (Watte) überzulegen, ist sehr räthlich. Nie soll versäumt werden, vor Antreten eines länger währenden Marsches die empfindlichsten Parthien der Füße mit etwas Unschlitt oder Fett zu bestreichen, ebenso die Innenfläche der Socken oder Fußlappen, wodurch das Wundwerden in bedeutendem Grade verhütet wird.

Bei Haltstellen, bei einer Rast ꝛc. darf die Bekleidung der Füße nicht abgelegt und etwa in bloßen Füßen herumgegangen werden, denn abgesehen davon, daß dann die Anlegung der Fußbekleidung mitunter sehr erschwert ist, kann heftige Erkältung mit ihren üblen Folgen durch ein solches Verfahren herbeigeführt werden. Das Gleiche gilt von dem Ausziehen der Kleider überhaupt und dürfen übermäßig warme Körpertheile unter keiner Bedingung zur vermeintlichen Abkühlung einer Zugluft ausgesetzt werden. Der Mann soll sich nicht sogleich auf feuchten Boden hinsetzen oder hinlegen, namentlich wenn er in Schweiß ist, er soll sich vielmehr auf seinen Mantel oder Tornister setzen oder an einen Baum u. s. w. anlehnen.

Nach einer eingenommenen Mahlzeit soll, wenn es die Umstände erlauben, eine kurze Rast gehalten werden,

da das Gehen unmittelbar nach dem Essen nicht gesund ist, doch soll diese nicht zu lange ausgedehnt und nicht zum Schlafen benützt werden, weil sonst der darauf folgende Marsch schwer fällt.

Sollte eine Truppe auf dem Marsche von einem sehr heftigen Gewitter überfallen werden, so trete dieselbe, um nicht vom Blitze getroffen zu werden, nicht unter hohe Bäume, hinter hohe Heu- oder Strohhaufen, halte sich auch von Wäldern, großen Felsen oder vom Wasser 20 bis 30 Schritte entfernt. Dasselbe gilt auch für den einzelnen Mann.

Auf dem Marsche in der Sonnenhitze kommt nicht selten eine Erkrankung (sogenannte Marschkrankheit) vor, welche mit einem Ohnmacht ähnlichen Zustande verglichen werden kann. Sie zeigt sich in einem gehemmten Athmen, wenn die Brustmuskeln zu stark und zu anstrengend gebraucht wurden, geht in Beklemmung über, steigert sich dann bis zur Bewußtlosigkeit und kann selbst in vollständige Leblosigkeit ausarten. — Vorboten sind unsicherer, taumelnder Gang, dunkelrothes Gesicht, verstörte Züge. Schnelles Oeffnen der Kleidung, namentlich an Brust und Hals, Entfernung der Armatur und Tornister, Reiben der Brust mit der Hand und Besprengen derselben mit kaltem Wasser; bei schwereren Fällen Schlagen des Rückens, Kitzeln der Nase und des Schlundes sind die ersten Hilfeleistungen, welche bei dieser Krankheit

gebracht werden müssen. Aerztlicher Beistand muß sobald als möglich herbeigerufen werden. Derartig Erkrankte sind nothwendiger Weise, wenn sie sich auch erholt haben, für die Folge sehr zu schonen, da sich die Anfälle nicht selten wiederholen.

Bei anstrengenderen Märschen, namentlich an heißen Sommertagen entsteht durch Blutandrang nach dem Kopfe manchmal Nasenbluten, welches dann, wenn es in stärkerem Maße auftritt oder anhaltend ist, ernste Berücksichtigung erheischt. Man lege das Gepäck ab, löse Rockkragen und Halsbinde, nehme die Kopfbedeckung weg, ziehe etwas kaltes Wasser oder Wasser mit Essig in die Nase. Alles Schnäuzen ist zu vermeiden, ebenso der Kopf nicht stark nach vorn zu beugen, wodurch die Blutung meistens unterhalten wird.

Anhang zu § 14.

Trinken bei erhitztem Körper.

Vor dem raschen Trinken kalten Wassers bei erhitztem Körper und bei schnell und angestrengtem Athmen der Lungen kann nicht genug gewarnt werden. Solches jähe, besonders übermäßige Trinken, wodurch der Schlund und Magen nebst dem Darmkanale plötzlich abgekühlt und mit kalter Flüssigkeit angefüllt wird, schadet sowohl diesen Theilen selbst, als auch vorzüglich den Lungen, welche mit

den genannten Organen in innigstem Zusammenhange stehen. Plötzlicher Tod oder langes Siechthum sind nicht selten die Folgen solcher Handlungen. Kommen auch diese schlimmsten Ausgänge nicht zum Ausbruche, so zeigen sich doch häufig starke Verdauungsstörungen, Durchfälle, Erbrechen — kurz Uebel, welche sehr lästig und mitunter lange andauernd und die Gesundheit auf geraume Zeit zu untergraben im Stande sind.

[§ 160 des Felddienstes erwähnt, daß auf dem Marsche insbesondere darüber zu wachen ist, daß die Soldaten nicht in die Hitze oder von unreinem Wasser trinken, oder an Bächen, Brunnen u. s. w. eigenmächtig austreten, um zu trinken oder ihre Flaschen zu füllen. Um dieses zu vermeiden, muß Bedacht genommen werden, daß sie beim Antritte des Marsches ihre Flaschen gefüllt haben und das Wasser, wo möglich mit etwas Essig oder Branntwein vermischt, trinken.]

Hat jedoch ein Mann den Magen durch einen raschen kühlen Trunk bei erhitztem Körper belästigt und fühlt er die üblen Folgen: Magendrücken, Schwindel, kalten Schweiß, allgemeines Mißbehagen, so ist es das Beste, so rasch als möglich künstlich Erbrechen zu erregen oder dasselbe zu befördern, um zunächst den Magen seiner Bürde zu entledigen. Aerztliche Hilfe muß selbstverständlich sogleich gesucht werden.

Kommt eine Truppe auf dem Marsche zu frischem Wasser oder in die Nähe desselben und findet daher Gelegenheit sich zu laben, so soll dies in geregelter, geord-

neter Weise geschehen und vor Allem der ungestüme Zudrang zum Wasser verhütet werden.

[§ 107 der Dienstes-Vorschriften besagt: Wenn das Regiment oder die Compagnie Halt macht und es erlaubt wird, Wasser zu holen, so soll der Feldwebel durch einige Soldaten von jedem Zuge oder von jeder Compagnie die Flaschen oder Kessel der übrigen Mannschaft übernehmen und sie von einem Unterofficiere zu dem Wasser und wieder zurückführen lassen. In ähnlicher Weise gibt § 167 des Felddienstes Weisungen.]

Das Trinken überhaupt soll erst nach einer Pause angeordnet werden, während welcher die Mannschaft sich etwas erholt und, in ganz mäßigem Tempo auf und abgehend, einen mit Wasser oder Branntwein befeuchteten Bissen Brod zu sich nimmt. Bevor getrunken wird, soll erst ein Schluck Wasser in den Mund genommen und dieser damit ausgespült werden. Wird dann getrunken, so hat dieses schluckweise und in kleineren Absätzen zu geschehen, wodurch der Körper mehr belebt wird als durch massenhaftes Hinuntergießen des Wassers. Nach dem Trinken setze man den Marsch bald wieder fort, damit die eingenommene Flüssigkeit rascher aufgesaugt wird und in das Blut gelange. Vortheilhaft ist es, wenn an Stellen, wo sich gutes Wasser im Ueberfluß befindet, die Feldflaschen gefüllt werden, um dieses Wasser zur Verdünnung von Branntwein oder zur schluckweisen Anfeuchtung des Mundes oder der Lippen im Falle der Noth zu gebrauchen.

§ 15. Verhalten in Lagern (Bivouak).

[Der VII. Abschnitt der Felddienstvorschriften gibt hinsichtlich der Gesundheitspflege folgende Anhaltspuncte: § 242: Der zu beziehende Lagerplatz soll möglichst trocken und gangbar, auch so gelegen sein, daß die nothwendigsten Bedürfnisse der Truppen in der Nähe sich vorfinden. § 302. In den Zelten oder Lagerhütten muß auf Ordnung und Reinlichkeit gehalten werden. Die Gassen des Lagers, die Waffenplätze müssen möglichst rein gehalten und das Kehricht außerhalb des Lagerbezirkes geschafft werden. Alle zwei bis drei Tage und bei heißer Witterung wo möglich noch öfters müssen die Abtritte neu gemacht, die alten zugeworfen und deren Stellen mit Stangen oder Gesträuchen bezeichnet werden.

Zum Schlachten des Viehes und zum Trocknen der Häute wird ein vom Lager entfernter schicklicher Ort gewählt. Das Blut der geschlachteten Thiere soll aufgefangen und mit den Eingeweiden und den übrigen Abfällen tief in die Erde eingegraben werden.

§ 304. Gegenstand der Lager-Polizei ist ferner die Sorge für den hinreichenden Bedarf und die Reinhaltung des Wassers. Aus Brunnen und Quellen darf das Wasser nur abtheilungsweise geholt werden, damit solches durch anhaltendes und übereiltes Schöpfen nicht getrübt werde. An Flüssen und Bächen sind die Stellen zu bezeichnen, wo das Koch- und Trinkwasser geholt werden soll und unterhalb welcher die Pferde zu tränken sind.]

Vorstehendem kann noch Folgendes beigefügt werden:

Gegen Ungeziefer soll in den Zelten und Hütten die größte Reinlichkeit herrschen. Nachts schützt man sich gegen die Belästigungen von Seiten gewisser Insekten noch am

besten durch leichte Oeleinreibungen, — namentlich des Gesichts und der Hände — da durch Insectenstiche mitunter sehr bedenkliche Krankheitserscheinungen sich zeigen können (Rothlauf, Eiterbeulen u. s. w.).

Bei kalten Nächten soll die Mannschaft in den Kleidern schlafen, wenn es nicht thunlich ist, derselben durch Decken, Mäntel die Mittel zum Schutze gegen Kälte zu verschaffen.

Es darf nie mit entblößten Füßen aus dem Zelte gegangen werden, weil sehr leicht dadurch Erkältung mit ihren üblen Folgen entstehen kann.

(Dem Verkaufe von Nahrungsmitteln muß bei Lagern ꝛc. große Umsicht gewidmet werden, namentlich den Fleischspeisen, den Getränken, den Obstsorten, damit nicht schädliche, Krankheiten erzeugende Stoffe zum Verkaufe gelangen können.)

§ 16. Verhalten bei Einquartierung.

Das im § 13 „Verhalten in der Kaserne" Erwähnte und als Regel für die Gesundheitspflege Aufgeführte diene auch zur gleichen Anwendung in den Quartieren.

[K. Kriegsministerialrescript vom 9. Juli 1815 Nr. 7784 erwähnt, daß für zweckmäßige Unterkunft der Kranken, welche mitgeführt werden, möglichst Sorge zu tragen ist und daß dieselben gemeinschaftlich in ein zu diesem Zwecke zu bestimmendes Local untergebracht werden sollen. — Vorzüglich wird man die Ein-

quartierung von Krätzigen, Syphilitischen &c. bei den Bürgern verhüten, wodurch die Ansteckung verbreitet und die Heilung solcher um so mehr verzögert wird, indem in solchen Fällen nicht die gehörige Aufsicht gehalten werden kann. In Häusern, worin eine ansteckende Krankheit herrscht, soll kein Soldat einquartiert und überhaupt keiner in die Lage gesetzt werden, sich in Zimmern aufhalten zu müssen, wo Kranke liegen.]

Die Localitäten bei Einquartierungen sollen möglichst trocken und gesund sein, nicht frisch geweißt oder angestrichen (namentlich nicht mit schädlichen Metallfarben). In Scheunen, woselbst frisches Heu gelagert ist, soll man nicht schlafen, ebenso nicht auf Speichern &c., wo Hanf, Hopfen, Tabak gelagert ist, damit nicht Betäubung oder sonstige Erkrankungen zum Vorschein kommen.

§ 17. Verhalten im Urlaube.

Der im Urlaub befindliche Soldat hat die Pflicht, seine Gesundheit so zu pflegen, wie er hiefür während seiner Präsenzzeit die geeignete Anweisung erhalten hat, damit er bei seinem Einrücken einen gesunden, für den Dienst tauglichen Körper mitbringe. Namentlich soll er sich keinen muthwilligen Gefahren aussetzen, Maß im Essen und Trinken pflegen, die Regeln hinsichtlich der Kleidung und Reinlichkeit einhalten und bei vorkommenden Erkrankungen keiner Pfuscherei sich hingeben, sondern sofort passende Hilfe suchen.

§ 18. Verhalten bei ansteckenden Krankheiten.

Es gibt gewisse Erkrankungen (z. B. Cholera, Typhus, Blattern und andere Hautkrankheiten), welche zu Zeiten ungewöhnlich viele Menschen befallen und sich über einen ganzen Ort, selbst über eine Strecke Landes ausbreiten und mehr oder weniger ansteckend sind.

Da derartige Krankheiten mitunter sehr heftig, selbst rasch tödtlich sind, so erfordert es die Vorsicht, sich soviel als möglich zu schützen, um nicht von solchen Erkrankungen ergriffen zu werden.

Bei ansteckenden Krankheiten soll man nicht länger als geradezu nothwendig ist, in der Nähe der von der betreffenden Krankheit Befallenen verweilen; hat man aber die Pflicht und den Befehl, länger bei solchen Kranken zu bleiben, so muß man folgende Vorsichtsmaßregeln im Auge behalten:

Man hüte sich, Geräthschaften und Gegenstände, welcher sich der Kranke während oder kurz vor Ausbruch der Krankheit bedient, in Gebrauch zu nehmen, wasche sich nach der Berührung des Kranken die Hände mit etwas Seifenwasser oder mit Essigwasser, von welchem letzteren man auch hie und da in den Mund nehmen kann, um denselben auszuspülen. Man genieße täglich mehrmals die frische Luft und lüfte auch Abends die Kleider.

Mit ganz nüchternem Magen in Krankenzimmern sich

längere Zeit, aufzuhalten ist zu vermeiden, auch soll man in Zimmern, in welchen ansteckende Kranke sind, nicht essen oder schlafen.

Bei dem Herrschen der erwähnten Erkrankungen sei man nicht zu ängstlich und furchtsam, sondern unter genauer Beobachtung zweckmäßiger Maßregeln ruhigen Muthes, denn nichts vermehrt die Empfänglichkeit so sehr als die Angst und Furcht vor Erkrankung, während Gemüthsruhe eher Schutz gewährt.

Man weiche nicht von der gewohnten Lebensweise ab, wenn dieselbe eine mäßige und vernünftige ist. Man vermeide jeden Exzeß in Speise und Trank, setze sich keinen üblen Temperatureinflüssen muthwilliger Weise aus, kleide sich warm und hüte sich vor Durchnässungen. (Auf die Güte und Unverdorbenheit der Eßwaaren, welche von Marketendern verkauft werden, muß beim Ausbruche ansteckender Krankheiten doppelt strenges Augenmerk gerichtet sein.)

(Den Vorgesetzten kommt die genaueste Ueberwachung zu, daß die pünktlichste Reinlichkeit in den Räumen der Kaserne herrsche, daß die Abtritte mit Chlorkalk und Eisenvitriol fleißig versehen und sehr sauber gehalten und daß die Betten solcher, die von ansteckenden Krankheiten ergriffen wurden, nach ihrer Verbringung in das Krankenhaus, auf das Gründlichste gelüftet und das in ihnen enthaltene Stroh verbrannt werde; ebenso sind die Bekleidungs-

stücke, welche zur Zeit des Ausbruches der Krankheit getragen wurden, mit Hilfe hoher Hitzegrade und Räucherungen zu reinigen oder selbst durch Verbrennen zu vernichten.)

Fühlt sich zu den in Rede stehenden Zeiten Jemand unwohl und von den Vorboten der eben herrschenden Krankheit ergriffen, so frage er alsbald einen Arzt um Rath. Auf eigenen Antrieb sich Arzneimittel zu bedienen, ist im hohen Grade verwerflich, da die Erkrankung dadurch erst hervorgerufen werden oder eine schlimmere Wendung erhalten kann.

§ 19. Verhalten bei Verletzungen und Verwundungen.

Vorschriften zum Verhalten bei verschiedenen innerlichen Erkrankungen sind im Bisherigen bereits öfters erwähnt und vor Allem darauf aufmerksam gemacht worden, baldmöglichst sich ärztlicher Hilfe zu unterziehen. Es gilt dies auch bei Verletzungen und Verwundungen; da jedoch solche Vorfälle nicht selten plötzlich und unvermuthet eintreten und ärztliche Hilfe nicht immer sogleich zu Gebote steht, so ist es vortheilhaft, wenn der Mann einige Maßregeln kennt, welche, bei derartigen Fällen angewendet, ihm Erleichterung verschaffen können, bis ihm ärztlicher Beistand zu Theile wird.

Quetschungen (Contusionen) verschiedener Körpertheile kommen durch Sturz mit dem Pferde, Fall, Stoß,

Schlag (besonders Hufschlag) u. s. w. nicht selten vor. Solche Quetschungen, welche sich durch eine röthlich-bläuliche Färbung der Haut, die nach und nach in das Grüne und Gelbliche übergeht, auszeichnen, können gefährlich werden, namentlich wenn sie sich in der Nähe von Gelenken und Knochen befinden und sind daher ernstlich zu nehmen und ja nicht zu vernachlässigen. Das beste ist ruhiges Verhalten und Anwendung kalter Ueberschläge über die getroffene Stelle, wo möglich mit Eis oder Schnee verstärkt. Bei einer gleichzeitigen Wunde wird außerdem noch etwas Charpie auf dieselbe gelegt. Hingegen sind Einreibungen mit geistigen Flüssigkeiten: Kampfergeist, Branntwein, Weingeist u. dgl. zu vermeiden, da durch diese erregende und reizende Mittel nicht selten Entzündung und Geschwulst sich vermehrt. Auch die beliebte und für gewisse Fälle allerdings heilsame Arnicatinctur soll im Anfange nur in verdünntem Zustande — allenfalls unter das zum Ueberschlagen bestimmte Wasser gegeben — angewendet werden, da sie sonst zu reizend und daher schädlich wirkt.

Verstauchungen und Verdehnungen (gemeinhin auch Verrenkungen genannt) kommen ebenfalls beim Turnen, Springen, sowie nach Fehltritten überhaupt häufig vor und zwar vorzugsweise an den Fußgelenken. Hier ist sorgfältige Ruhe das erste und hauptsächlichste, was der Mann gegen dieses auf einer Zerrung der Gelenkbänder beruhende Leiden zu beobachten hat und soll derselbe nicht

glauben, durch mühsam erzwungenes Gehen Besserung bezwecken zu wollen, weil dadurch nur Vermehrung des Leidens hervorgerufen wird. Nächstdem sind gleichfalls kalte Ueberschläge am Platze und jedem anderen Mittel weit vorzuziehen.

Wirkliche Verrenkungen sind Abweichungen eines Knochens aus seiner natürlichen Gelenkverbindung in Folge bereits erwähnter Gewalteinwirkungen (Sturz, Fall, Stoß 2c.). Die Mißstaltung des Gelenkes, der Schmerz, die Gebrauchsunfähigkeit zwingen meist den Patienten an und für sich sofort ärztliche Hilfe aufzusuchen und die Wiedereinrichtung schleunigst vornehmen zu lassen. Bis zu der Vornahme der Einrichtung ist Ruhe und Anwendung der Kälte angezeigt. Einrichtungsversuche durch ungeübte Hand sind ganz verwerflich und strenge zu vermeiden.

Brandwunden werden auf verschiedene Weise hervorgebracht: durch Verbrennungen mit Pulver, durch Verbrühen mit heißem Wasser, heißer Suppe u. s. w. und zeigen die verschiedensten Grade hinsichtlich ihrer Heftigkeit, manchmal bis zur vollständigen Verkohlung der Theile. Der Arzt soll natürlich auch hier in möglichster Bälde gesucht werden. Unter den zahlreichen Mitteln, welche unmittelbar nach Verbrennungen gebraucht werden, hat sich wiederum die Kälte in Form von Kaltwasser- oder Eisumschlägen am besten und am schnellsten die Schmerzen lindernd bewiesen. Außerdem sind

Aufschläge von Leinwand mit Oel getränkt oder mit Butter bestrichen als ein mildes und die blosliegenden Theile schützendes Mittel zu empfehlen. Frische, feuchte Erde oder geriebene Kartoffel überzulegen, wie häufig im Gebrauche steht, ist zwar nicht schädlich, jedoch weniger einfach als die genannten Mittel. Brandblasen sollen mit einer Nadel angestochen und mit Baumwollen-Watte oder Charpie bedeckt, jedoch die Haut nicht weggenommen werden. — Reizende Mittel, wie Kamphergeist, verschiedenene Tincturen mit scharfen Bestandtheilen rc. sollen nie angewendet werden, da sie die Schmerzen sowie die Entzündung vermehren.

Bei Verwundungen im Felde kann der Mann nach den gegenwärtigen Sanitäts-Einrichtungen die sichere Zuversicht haben, daß er theils durch die Aufstellung von Blessirtenträgern und Sanitätstruppen, theils durch anderweitige Vorkehrungen, sobald als nur möglich ist, Hilfe bekommt und mit Allem versehen wird, was zu seiner Pflege, Warte und Wiederherstellung nothwendig ist. Da jedoch begreiflicher Weise trotz aller nur möglichen Vorkehrungen immerhin noch Fälle vorkommen können (Vorpostengefechte, Gefechte bei Dunkelheit, im Walde, in hohem Getreide rc.), bei welchen ärztliche Hilfe nicht augenblicklich zur Stelle und der Verwundete auf sich oder auf Kameraden beschränkt ist, welche in hilfsärztlichen Verrichtungen nicht geübt sind, so soll der Mann mit einigen für solche Vorkomm-

nisse passenden Regeln vertraut sein, welche ihm unter Umständen sehr förderlich werden können.

Vor Allem ist es nothwendig, daß der Soldat mit einigen Verbandstücken versehen ist, welche er im Felde stets bei sich trägt und welche in einer Binde von mehreren Ellen Länge, in etwas ($^1/_2$ Loth) Charpie und einigen Stücken Leinwand (sogenannten Compressen) bestehen. Denn abgesehen davon, daß der Mann sich dieser Verbandgegenstände selbst bedienen kann, ist es mitunter für den Arzt von großem Werthe, wenn der Verletzte Verbandstücke mitbringt.

Ein Taschentuch soll nicht vergessen werden; ebenso ist es gut, wenn eine mit Wasser gefüllte Feldflasche zur Verfügung steht.

Das Nächste, auf welches bei Verletzungen der Verwundete seine Aufmerksamkeit und seine Sorge zu richten pflegt, ist die Blutung, welche aus der Wunde in bald mehr bald weniger bedeutendem Grade zum Vorschein kommt.

Man sei nicht zu ängstlich, wenn man überhaupt Blut fließen sieht und verliere nicht dadurch die Geistesgegenwart, da die Blutung — wenn sie nicht im größeren Strahle und in sehr beträchtlicher Menge erfolgt — keine unmittelbare Gefahr bietet, im Gegentheil manchmal auf den weiteren Verlauf der Wunde einen günstigen Einfluß hat. Die Stillung der Blutung suche man in folgender Weise zu bewirken und zwar bleiben sich die Regeln gleich

für die Selbstvornahme der Blutstillung als für denjenigen, welcher die Blutung bei einem Kameraden bemeistern will.

Hat man es mit einer weniger heftigen, nicht stoßweise erfolgenden Blutung zu thun, sickert vielmehr das Blut nur aus der Wunde, so genügt es, einen Bausch Charpie, zumal wenn er mit kaltem Wasser befeuchtet werden kann, auf die blutende Wunde zu legen und mit einem Tuche mäßig fest anzudrücken, um die Blutung zum Stillstehen zu bringen. Ist keine Charpie zur Verfügung, so kann die Wunde einfach mit einem zusammengelegten Leinwandlappen bedeckt, auch wohl ein Schwamm, selbst im Nothfalle Werg u. dergl. auf dieselbe gebracht und zur Blutstillung verwendet werden. — Kommt das Blut im Strahle und, so zu sagen, schußweise aus der Wunde, so ist dies ein Zeichen, daß eine größere Pulsader verletzt ist und kann dann das eben genannte Verfahren zur Blutstillung allein nicht genügen, sondern es muß die Ader oberhalb der Wunde zugedrückt werden, damit kein oder nur so wenig als möglich Blut durch dieselbe laufen kann. (Der Verlauf der Hauptpulsadern an den Gliedmassen, um welche es sich hier zunächst handelt, kann im Allgemeinen dahin bestimmt werden, daß sich dieselben an der Seite befinden, an welcher man die Glieder beugt. Als ein Anhaltspunct wird häufig namhaft gemacht, daß am Oberarm der Verlauf der Pulsader der inneren Naht des Rockärmels entspricht.)

Man bedient sich zum Zusammendrücken der Pulsader zunächst des Druckes mit den Fingern, namentlich mit dem Daumen: da aber die Kraft der Finger mit der Zeit erlahmt und dieselben müde werden, so hat man bereits in früheren Zeiten auf Mittel gesonnen, welche die Pulsader zusammendrücken und dieselbe abplatten. Es sind dieses die sogenannten Aderpressen, welche aus einem festeren Körper bestehen, der auf die Ader gelegt und mittelst eines Bandes gegen dieselbe angepreßt wird. Hat man keine Aderpresse (mit welcher übrigens die Sanitätsmannschaft hinreichend ausgestattet ist), so kann man dieselbe ersetzen durch ein zusammengelegtes Tuch, in welches ein Stein u. dergl. eingebracht ist, welcher auf die Ader gelegt wird oder durch ein Tuch, in dessen Mitte nach dem Zusammenfalten ein starker Knoten gemacht wurde, welcher ebenfalls auf die Ader zu liegen kommt, während die Enden des Tuches an der entgegengesetzten Seite fest zusammengebunden werden. — Mit dem Ringtheile eines Schlüssels, welcher mit etwas Leinwand oder dergl. umwunden wurde, läßt sich ebenfalls ein guter Druck auf die Ader ausüben, welcher viel länger fortgesetzt werden kann als einfacher Fingerdruck.

Häufig kommen Wunden vor, bei welchen bedeutendere Haut- oder Fleischtheile abgelöst sind und lappenförmig herabhängen. Man soll solche abgelöste Theile wieder in ihre Lage zurückbringen, mit einem Stück Leinwand be-

decken und mit einem Tuche leicht andrücken, da dieselben nicht gar selten wieder anheilen.

Wunden, bei welchen die Haut ganz fehlt, bedecke man am besten mit Charpie in der Art, wie bereits bei der Blutstillung erwähnt wurde.

Knochenbrüche entstehen sowohl mit als auch ohne Verletzung der über den Knochen befindlichen Weichtheile durch Sturz, Fall, Schlag, Schuß u. s. w. Die gleichzeitigen Wunden sind mit Charpie oder Leinwand, welche wo möglich in kaltes Wasser getaucht wurde, zu behandeln. Gegen den Bruch des Knochens ist strengste Ruhe des leidenden Gliedes das Erste und Hauptsächlichste, indem durch unruhiges Verhalten nicht nur die Schmerzen vermehrt, sondern auch die Verletzung zu einer schlimmeren gemacht wird. An den oberen Gliedmassen kann dem Knochenbruche leichter eine ruhige Lage gegeben werden, als an den unteren. Bei Brüchen am Schlüsselbeine, Oberarme und Vorderarme stütze man die leidende Seite mittelst des gesunden Armes, schneide auch wohl einen kleinen Schlitz in den vorderen Zipfel des Waffenrockes, lege den Arm in den Schoß und knüpfe ihn in einen der oberen Knöpfe des Rockes oder man fertige sich aus dem Taschentuche eine Armschlinge, in welche man mit Hilfe der freien Hand den kranken Arm bringt, die Schlinge um den Nacken führt und unterhalb des Kinnes mittelst der freien Hand und der Zähne festknüpft, ein Ver-

fahren, welches nicht schwierig in der Ausführung ist, namentlich wenn man dasselbe in gesunden Tagen einzuüben nicht verabsäumt hat und welches gestattet, daß sich der Verletzte in der Regel an den Ort, wo er ärztliche Hilfe finden wird, begeben kann.

Bei Knochenbrüchen der unteren Gliedmassen läßt sich hinsichtlich der Selbsthilfe nur wenig vornehmen und es ist am besten, wenn der Verletzte sich möglichst ruhig verhält und sich höchstens durch vorsichtiges Fortrutschen an einen geeigneten Platz bringt, woselbst er das Eintreffen weiterer Hilfe abwarten kann. Dies geschieht passend in der Weise, daß man sich auf seine beiden Arme rückwärts auf den Boden stemmt, das im Knie gebogene, gesunde Bein dem Gesäße nähert, auf die Ferse stützt und nun den ganzen Körper sanft erhebt, rückwärts zieht und wieder niederläßt. — Man kann auch wohl dem verletzten Beine dadurch eine Stütze geben, daß man es mittelst eines Taschentuches an das gesunde befestigt. — Erhebungsversuche jedoch, sowie solche zum Gehen sind sehr schädlich, da der Schmerz oft im hohen Grade vermehrt und dadurch selbst auch noch ein weiterer Knochenbruch (wie z. B. am Unterschenkel) erzeugt werden kann. Bei dem Entkleiden eines gebrochenen Gliedes, namentlich an der unteren Extremität, sei man sehr vorsichtig und schonend und lasse lieber die Kleidungsstücke und Stiefel in den Nähten auftrennen, um sie leichter entfernen zu können.

Bei einigen anderweitigen nicht gar selten vorkommenden Verwundungen schlage man folgende durch die Erfahrung bestätigte und als nützlich bekannte Verfahren ein:

Bei Kopfverletzungen lege man einen in Wasser getränkten Charpiebausch auf, welcher durch ein zusammengefaltetes Tuch festgehalten wird und suche den Kopf möglichst hoch zu lagern. Ein ähnliches Verfahren gilt für Halswunden, welche ebenfalls mit einem mehrfach zusammengelegten Tuch zu verbinden sind.

Brustwunden werden mit einem Schwamme oder Charpiebausche bedeckt und soll der Verwundete die Rückenlage einnehmen, als die für die meisten derartigen Fälle zweckmäßigste. Dabei vermeide er möglichst Rufen, Sprechen ꝛc.

Bei Verletzungen des Unterleibs bringe man allenfalls vorgefallene Darm- oder Netztheile nicht eigenmächtig in die Unterleibshöhle zurück, sondern bedecke sie, bis zum Eintreffen ärztlicher Hilfe, mit einem in Wasser getauchten Leinwandlappen und halte dabei die größte Ruhe.

Druck von C. R. Schurich in München